

vhs

mülheim

VHS MÜLHEIM AN DER RUHR
PROGRAMM
AUGUST – DEZEMBER 2026

SOMMER
SONNE
BILDUNG
DAS
VHS-FEST

Bildung
macht

glücklich

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





Liebe Mülheimerinnen und Mülheimer, liebe Freundinnen und Freunde des lebenslangen Lernens, liebe Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger,

wer für eine Volkshochschule arbeitet, befindet sich in einer besonderen Situation: Wir haben nicht auf jede Frage sofort die passende Antwort – aber wir wissen fast immer, wen wir fragen können.

Ganz nach dem Motto: Was auch immer das Leben uns an Zitronen beschert – wir machen Limonade daraus. In unserem Team aus Pädagog*innen, Dozent*innen und Bildungsexpert*innen findet sich für viele Herausforderungen das passende Wissen – sei es zu Gesundheitsthemen, Künstlicher Intelligenz, Fremdsprachen oder digitalen Anwendungen.

Danke, lebenslanges Lernen!

Es hilft uns, Orientierung zu geben, wenn demokratische Werte unter Druck geraten. Es eröffnet neue Möglichkeiten durch Bildungsurlaub und Weiterbildung. Und es bringt Menschen zusammen, die voneinander lernen und ihren Horizont erweitern. Die VHS ist voller Geschichten: von Menschen, die Deutsch lernen, kreativ werden oder internationale Begegnungen erleben. Kürzlich durften wir eine Erasmus+-Gruppe aus Slowenien begrüßen. Eine Fotografin aus der Ukraine bereichert diese Beilage mit ihren Bildern, und gemeinsam mit Teilnehmenden unserer Integrationskurse entsteht ein Filmprojekt.

Auch bei den Vorbereitungen unseres ersten Sommerfestes an der Aktienstraße erleben wir täglich, wie lebendig die VHS ist. Die Ideen unserer Kursleiter*innen und Teilnehmenden sind so vielfältig, dass wir längst nicht alles umsetzen können. Dieses Fest veranstalten wir für Sie und Euch: für unsere Nachbarschaft, für aktuelle und zukünftige Kursteilnehmende, für Neugierige und für alle, die Bildung als Chance begreifen.

Denn lebenslanges Lernen erweitert Horizonte, schafft Gemeinschaft und eröffnet neue Perspektiven – manchmal sogar neue Freundschaften.

Bei „**Sommer, Sonne, Bildung**“, dem großen VHS-Fest am **Samstag, 5. September 2026, ab 13 Uhr**, können Sie die VHS neu entdecken. Lernen Sie die Menschen kennen, die hier zusammenkommen, und erleben Sie, wie viel Freude gemeinsames Lernen macht – im direkten Austausch, begleitet von engagierten Lehrkräften und nah an den Themen unserer Zeit.

Herzliche Einladung!

Für das gesamte Team der VHS

Dr. Christiane Bongartz

Leiterin der Volkshochschule Mülheim an der Ruhr



Baustelle - Der VHS-Biogarten wird Lernort für Nachhaltigkeit

Versteckt in der MüGa am Ruhrufer liegt der Biogarten der Volkshochschule – eine grüne Oase, die seit über 25 Jahren ökologisch gepflegt wird. Künftig entwickelt er sich zu einem offenen Lern- und Begegnungsort für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Gemeinsam mit lokalen Kooperationspartnern entsteht hier ein besonderer Ort, an dem Natur, Bildung und gesellschaftliches Engagement zusammenkommen – und Nachhaltigkeit im Alltag erlebbar wird.

Erste Schritte sind bereits sichtbar: Ein neuer Zaun schützt das Gelände und öffnet gleichzeitig den Blick auf das, was hier wächst.



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



IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN:

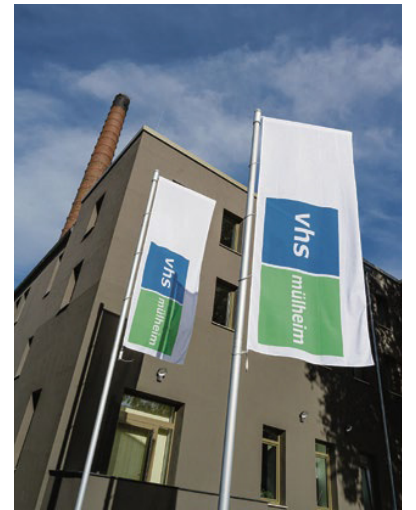
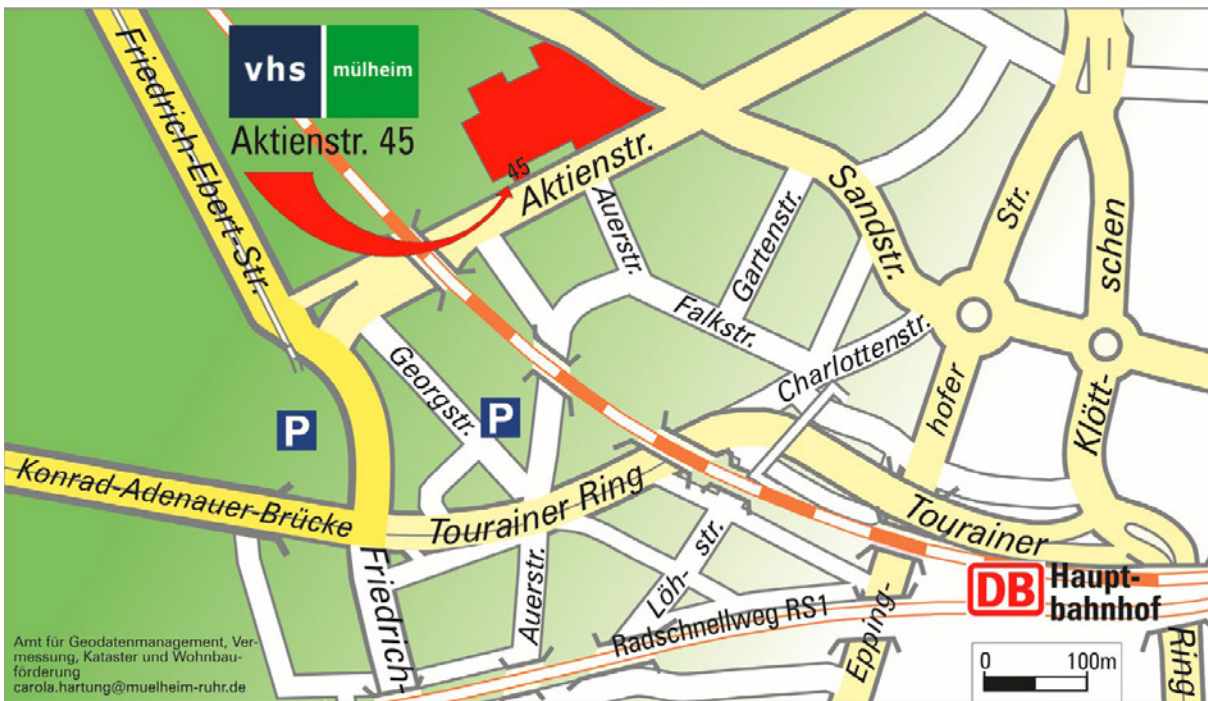
Stadt Mülheim an der Ruhr
Amt für Kinder, Jugend, Schule und Integration
Heinrich-Thöne-Volkshochschule
Aktienstraße 45, 45473 Mülheim an der Ruhr

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

GESTALTUNG: Tim Pohlmann, unitad werbeagentur, Bochum

FOTOS: Svitlana Iziumska / Adobe Stock

HINWEIS: Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten



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

ANSPRECHPARTNERINNEN

SPRACHEN

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

INTEGRATIONSKURSE + DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

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

KUNST + GESTALTEN

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

GESUNDHEIT + UMWELT

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

POLITIK + GESELLSCHAFT

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

DIGITALES + BERUF

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

GRUNDBILDUNG + SCHULABSCHLÜSSE

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

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

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.

FREMSPRACHEN

Sprachen öffnen Welten – wir begleiten Sie auf dem Weg.

Ob Sie eine neue Sprache von Grund auf lernen, Ihre Kenntnisse auffrischen oder sich gezielt auf Beruf, Reise oder Prüfung vorbereiten möchten: Unsere Fremdsprachenkurse bieten Ihnen den passenden Einstieg auf jedem Niveau – vom ersten Wort bis zur souveränen Konversation. Lernen Sie in kleinen Gruppen mit qualifizierten Lehrkräften, profitieren Sie von modernen Methoden und wählen Sie zwischen Präsenzunterricht vor Ort und Live-Online-Kursen per Zoom. Im Mittelpunkt steht bei uns das Sprechen – denn Sprache lebt vom Austausch, von der Begegnung mit anderen Menschen und Kulturen. Tauchen Sie ein, sprechen Sie los und entdecken Sie, wie viel Freude Sprachenlernen machen kann. Sie möchten herausfinden, welcher Kurs zu Ihren Vorkenntnissen passt? Die Programmbereichsleiterin Margarita Votteler berät Sie gern.

ENGLISCH**Singabend: „Let's sing together (II) - ein musikalisches Treffen**

Walter Weitz
Kursnummer: 1300 | entgeltfrei
Samstag, 05.12.2026
17.30 - 20.00 Uhr

ONLINE Englisch lernen leicht gemacht - A1.2

Georgiana Bose
Kursnummer: 1303 | 121,- €
Freitag, 04.09. - 11.12.2026
18.45 - 20.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Englisch Restart A2 für Wiedereinsteiger*innen

Cornelia Held
Kursnummer: 1304 | 106,50 €
Montag, 07.09. - 14.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Englisch zum Auffrischen A2

Georgiana Bose
Kursnummer: 1305 | 121,- €
Freitag, 04.09. - 11.12.2026
17.00 - 18.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Englisch A2 - Auffrischen & sicherer sprechen

Timothy Wilm
Kursnummer: 1310 | 82,- €
Donnerstag, 10.09. - 03.12.2026
17.30 - 19.00 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Grammatik-Woche Englisch A2/B1 - Perfekt als Bildungsurlaub

Anna Cherkeziia
Kursnummer: 1313 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 26.10. - 30.10.2026
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Englisch zum Auffrischen B1 - Auffrischen & flüssiger sprechen

Timothy Wilm
Kursnummer: 1320 | 82,- €
Montag, 07.09. - 30.11.2026
17.30 - 19.00 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Intensivkurs Englisch zum Auffrischen B1 - Perfekt als Bildungsurlaub

Georgiana Bose
Kursnummer: 1330 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 26.10. - 30.10.2026
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

ENGLISCH FÜR DIE GENERATION PLUS**Generation PLUS: English for Starters A1**

Anna Cherkeziia
Kursnummer: 1344 | 112,50 €
Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026
10.45 - 12.15 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Generation PLUS: English Restart A1/A2 - Grundlagen für den Alltag

Anna Cherkeziia
Kursnummer: 1345 | 98,- €
Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026
9.00 - 10.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Generation PLUS: English for Beginners A1/A2

Timothy Wilm
Kursnummer: 1346 | 82,- €
Donnerstag, 10.09. - 03.12.2026
15.30 - 17.00 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

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

Cornelia Held
Kursnummer: 1350 | 106,50 €
Mittwoch, 09.09. - 16.12.2026
9.00 - 10.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Generation PLUS: Englisch zum Auffrischen B1

Georgiana Bose
Kursnummer: 1354 | 112,- €
Mittwoch, 09.09. - 09.12.2026
11.30 - 13.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Generation PLUS: Englisch B1.2 - Mehr Sicherheit im Sprechen

Georgiana Bose
Kursnummer: 1355 | 98,- €
Mittwoch, 09.09. - 09.12.2026
9.45 - 11.15 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Generation PLUS: Englisch B1.2 - Sprechen & Verstehen

Heike Heitmüller
Kursnummer: 1356 | 106,50 €
Montag, 07.09. - 14.12.2026
11.00 - 12.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

KONVERSATIONSKURSE ENGLISCH**Englisch B1 Konversation - Sprechen & Verstehen**

Cornelia Held
Kursnummer: 1400 | 98,- €
Mittwoch, 09.09. - 16.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Speak Up! - English Conversation B1

Tom Johnson
Kursnummer: 1401 | 112,- €
Mittwoch, 09.09. - 16.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Englisch B1/B2 - Konversation & Literatur

Karin Dörbaum
Kursnummer: 1403 | 105,50 €
Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Generation PLUS: Read and Talk B1/B2

Cornelia Held
Kursnummer: 1404 | 98,- €
Mittwoch, 09.09. - 16.12.2026
10.45 - 12.15 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Generation PLUS: Let's talk B1/B2

Birgit Reusrath
Kursnummer: 1405 | 105,50 €
Montag, 14.09. - 14.12.2026
9.15 - 10.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Generation PLUS: Talk in English B1/B2

Tom Johnson
Kursnummer: 1406 | 98,- €
Dienstag, 08.09. - 08.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Generation PLUS: Culture & Conversation B2

Peter Geiger
Kursnummer: 1410 | 120,- €
Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026
10.00 - 11.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

English Conversation B2/C1 - Sicher & flüssig sprechen

Barbara Korneli
Kursnummer: 1413 | 96,50 €
Dienstag, 22.09. - 15.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

ONLINE: Englisch C1 - News and Views

Kisha Chantelle Krishna
Kursnummer: 1414 | 110,- €
Dienstag, 08.09. - 08.12.2026
19.45 - 21.15 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

ROMANISCHE SPRACHEN**SPANISCH****Intensivkurs Spanisch A1.1 - Perfekt als Bildungsurlaub**

Susana Bittner/
Carola Schulz-Escanilla
Kursnummer: 1600 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 19.10. - 23.10.2026
9.30 - 14.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

ONLINE Spanisch für Anfänger*innen A1.1

Franco Boggle
Kursnummer: 1601 | 98,- €
Dienstag, 08.09. - 08.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Spanisch für Anfänger*innen A1.1

Alicia Rosato
Kursnummer: 1602 | 106,50 €
Montag, 07.09. - 14.12.2026
19.45 - 21.15 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Spanisch für Anfänger*innen A1.1 am Mittag

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1603 | 98,- €
Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026
11.45 - 13.15 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Spanisch A1.2 - Grundlagen festigen & erweitern

Carola Schulz-Escanilla
Kursnummer: 1605 | 112,- €
Mittwoch, 09.09. - 16.12.2026
19.45 - 21.15 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Ausführliche
Kursbeschreibungen
finden Sie unter



vhs.muelheim-ruhr.de

Spanisch A1.2 - Schritt für Schritt weiterkommen

Alicia Rosato
Kursnummer: 1606 | 106,50 €
Montag, 07.09. - 14.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

ONLINE Spanisch A1.2 - Üben & Festigen

Franco Boggle
Kursnummer: 1607 | 98,- €
Mittwoch, 09.09. - 09.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

ONLINE Spanisch A1.2 - Sprechen & Verstehen

Franco Boggle
Kursnummer: 1608 | 130,50 €
Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Generation PLUS: Spanisch A1.2 - ruhig & sicher lernen

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1609 | 106,50 €
Mittwoch, 09.09. - 16.12.2026
11.15 - 12.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Spanisch A1.2 - Alltagssituationen sicher meistern

Martha Patricia
Lopez-Kesseböhmer
Kursnummer: 1610 | 98,- €
Dienstag, 08.09. - 08.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Escape Room Spanisch A2: Mission Barcelona – Das Geheimnis der Sagrada Familia

Alicia Rosato
Kursnummer: 1611 | 18,- €
Samstag, 05.12.2026
10.00 - 12.15 Uhr | 3 UStd.

Spanisch - Grammatik-Auffrischung am Wochenende A1/A2

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1612 | 47,- €
Samstag, 07.11. - 14.11.2026
10.00 - 13.00 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

Spanisch A2.2 am Vormittag - Kommunikation & Praxis

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1614 | 98,- €
Dienstag, 08.09. - 08.12.2026
10.30 - 12.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Spanisch B1.1 am Vormittag - üben & vertiefen

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1615 | 98,- €
Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026
10.00 - 11.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine



Spanisch B1.1 - Sprechen & Verstehen am Vormittag

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1616 | 106,50 €
Montag, 07.09. - 14.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

KONVERSATIONSKURSE SPANISCH

ONLINE Spanisch B2.1 - Grammatik & Konversation

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1624 | 121,- €
Freitag, 04.09. - 11.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Spanisch B2.2 - Flüssig sprechen & sicher verstehen

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1625 | 105,50 €
Montag, 07.09. - 07.12.2026
11.15 - 12.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Spanisch Konversationskurs B2

Martha Patricia
Lopez-Kesseböhmer
Kursnummer: 1626 | 120,- €
Mittwoch, 09.09. - 16.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Spanisch B2 Grammatik, Konversation & Kultur am Abend

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1628 | 114,- €
Freitag, 04.09. - 11.12.2026
19.15 - 20.45 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Spanisch im Gespräch B2 - Tiempo para la comunicación I

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1629 | 130,- €
Freitag, 04.09. - 11.12.2026
17.30 - 19.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Spanisch im Gespräch B2 - Tiempo para la comunicación II

Alicia Santamaría Pérez
Kursnummer: 1631 | 105,50 €
Mittwoch, 09.09. - 09.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Spanisch Konversationskurs B2 - El mundo hispanohablante

Susanne Lorschach
Kursnummer: 1640 | 105,50 €
Mittwoch, 09.09. - 16.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Español para Avanzados B2 - Kommunikation pur

Susana Bittner
Kursnummer: 1641 | 114,- €
Freitag, 04.09. - 11.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr
26 UStd. | 13 Termine

Spanisch B2 - Konversation & Kultur am Abend

Carola Schulz-Escanilla
Kursnummer: 1642 | 120,- €
Mittwoch, 09.09. - 16.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

FRANZÖSISCH

ONLINE Französisch A1.1 für Anfänger*innen

Sherine Massoud
Kursnummer: 1700 | 93,- €
Donnerstag, 24.09. - 10.12.2026
10.30 - 12.00 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

ONLINE Französisch in der Mittagspause A1.2

Eric Leduc
Kursnummer: 1703 | 74,50 €
Mittwoch, 09.09. - 16.12.2026
11.45 - 12.45 Uhr
16 UStd. | 12 Termine

Französisch A2.1 - Sprechen & Verstehen lernen

Ulrich Schoeter
Kursnummer: 1706 | 98,- €
Mittwoch, 09.09. - 09.12.2026
9.30 - 11.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

ONLINE Französisch A2.2 - Sprechen & Verstehen verbessern

Marie Géraldine Schaffeld
Kursnummer: 1708 | 98,- €
Dienstag, 08.09. - 08.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Französisch A2.2 - Üben & Vertiefen

Ulrich Schoeter
Kursnummer: 1709 | 98,- €
Dienstag, 08.09. - 08.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

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

Claire Besnoin

Kursnummer: 1716 | 105,50 €

Dienstag, 15.09. - 15.12.2026

9.30 - 11.00 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

Französisch B2 -**Conversation du Mardi**

Claire Besnoin

Kursnummer: 1717 | 105,50 €

Dienstag, 15.09. - 15.12.2026

11.15 - 12.45 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

Französisch B2 -**Le monde francophone**

Susanne Lorsche

Kursnummer: 1718 | 130,- €

Dienstag, 08.09. - 15.12.2026

18.00 - 19.30 Uhr

26 UStd. | 13 Termine

Exkursion: Französische**Spuren in Düsseldorf -
Französisch sprechen unterwegs**

Claire Besnoin

Kursnummer: 1721 | 79,- €

Dienstag, 06.10. 2026,

Samstag, 10.10.2026, 10.00 - 14.30 Uhr

12 UStd. | 2 Termine

Anmeldeschluss: 20.09.2026

ITALIENISCH**Intensivkurs: Italienisch A1.1 -
Perfekt als Bildungsurlaub**

Joana Stojani

Kursnummer: 1734 | 175,50 €

Montag bis Freitag, 19.10. - 23.10.2026

9.30 - 14.30 Uhr

30 UStd. | 5 Termine

Italienisch A1.1 für Anfänger*innen

Joana Stojani

Kursnummer: 1735 | 121,- €

Freitag, 04.09. - 11.12.2026

17.30 - 19.00 Uhr

26 UStd. | 13 Termine

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

Mareike Monschau-Osvald

Kursnummer: 1737 | 74,50 €

Freitag, 04.09. - 04.12.2026

8.00 - 9.00 Uhr

16 UStd. | 12 Termine

**Italienisch zum Wiedereinstieg -
Grammatik Intensiv A1**

Edith Gumbinger M.A.

Kursnummer: 1740 | 70,50 €

Samstag - Sonntag, 07.11. - 08.11.2026

10.00 - 15.15 Uhr

12 UStd. | 2 Termine

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

Edith Gumbinger M.A.

Kursnummer: 1744 | 98,- €

Freitag, 11.09. - 11.12.2026

8.15 - 9.45 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

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

Edith Gumbinger M.A.

Kursnummer: 1745 | 98,- €

Freitag, 11.09. - 11.12.2026

10.00 - 11.30 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

**ONLINE Italienisch in der
Mittagspause A2.2**

Michela Dilillo

Kursnummer: 1748 | 87,- €

Mittwoch, 09.09. - 09.12.2026

12.00 - 13.00 Uhr

16 UStd. | 12 Termine

**ONLINE Bildungsurlaub:
Intensivkurs Italienisch zum
Auffrischen A2**

Michela Dilillo

Kursnummer: 1749 | 175,50 €

Montag bis Freitag, 26.10. - 30.10.2026

9.30 - 14.30 Uhr

30 UStd. | 5 Termine

**ONLINE Italienische
Konversation A2/ B1**

Michela Dilillo

Kursnummer: 1758 | 140,- €

Montag, 07.09. - 07.12.2026

20.00 - 21.30 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

**WEITERE
FREMSPRACHEN****BULGARISCH****ONLINE Bulgarisch A1.1 für
Anfänger*innen**

Liubomira Dimkina

Kursnummer: 1779 | 130,50 €

Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026

18.30 - 20.00 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

**ONLINE Bulgarisch A1.2 -
Grundlagen festigen & erweitern**

Liubomira Dimkina

Kursnummer: 1780 | 130,50 €

Montag, 07.09. - 07.12.2026

18.30 - 20.00 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

FINNISCH**Finnisch A1.2 -
Grundlagen festigen & erweitern**

Dr. Leila Impola

Kursnummer: 1801 | 112,- €

Mittwoch, 09.09. - 16.12.2026

18.00 - 19.30 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

Finnisch B1.2 in der Kleingruppe

Dr. Leila Impola

Kursnummer: 1803 | 195,50 €

Mittwoch, 09.09. - 16.12.2026

19.45 - 21.15 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

GRIECHISCH**ONLINE Griechisch zum
Kennenlernen**

Paschalina Spyridonidi

Kursnummer: 1810 | 42,- €

Samstag, 29.08.2026

9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

**ONLINE Griechisch A1.1 für
Anfänger*innen**

Paschalina Spyridonidi

Kursnummer: 1811 | 112,- €

Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026

17.45 - 19.15 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

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

Paschalina Spyridonidi

Kursnummer: 1812 | 112,- €

Montag, 07.09. - 07.12.2026

19.45 - 21.15 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

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

Paschalina Spyridonidi

Kursnummer: 1814 | 112,- €

Montag, 07.09. - 07.12.2026

18.00 - 19.30 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

JAPANISCH**ONLINE Japanisch zum
Kennenlernen**

Anke Gärtner M.A.

Kursnummer: 1825 | 35,- €

Samstag, 29.08.2026

9.00 - 12.15 Uhr | 4 UStd.

**ONLINE Japanische
Schnupperwoche A1.1**

Anke Gärtner M.A.

Kursnummer: 1827 | 140,- €

Montag bis Freitag, 19.10. - 23.10.2026

8.00 - 11.15 Uhr

20 UStd. | 5 Termine

**ONLINE Early Birds -
Japanisch A1.2**

Anke Gärtner M.A.

Kursnummer: 1828 | 195,50 €

Donnerstag, 03.09. - 03.12.2026

8.00 - 9.30 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

KOREANISCH**Koreanisch A1.1 für
Anfänger*innen**

Changmin Lee

Kursnummer: 1830 | 112,- €

Montag, 07.09. - 07.12.2026

16.15 - 17.45 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

**Koreanisch A1.2 -
Grundlagen festigen & erweitern**

Changmin Lee

Kursnummer: 1831 | 112,- €

Montag, 07.09. - 07.12.2026

19.45 - 21.15 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

**Koreanisch A1.3 -
Schritt für Schritt weiterkommen**

Changmin Lee

Kursnummer: 1832 | 112,- €

Montag, 07.09. - 07.12.2026

18.00 - 19.30 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

PERSISCH**ONLINE Persisch A1.1 für
Anfänger*innen**

Mahsa Kazemi

Kursnummer: 1833 | 112,- €

Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026

18.00 - 19.30 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

POLNISCH**ONLINE Polnischcafé -
Konversationskurs ab B1**

Bernadetta Borkowska

Kursnummer: 1836 | 60,- €

Montag, 07.09. - 30.11.2026

10.00 - 10.45 Uhr

11 UStd. | 11 Termine

RUSSISCH**Intensivkurs Russisch A1.1 -
Perfekt als Bildungsurlaub**

Elena Starkova

Kursnummer: 1839 | 210,- €

Montag bis Freitag, 19.10. - 23.10.2026

9.30 - 14.30 Uhr

30 UStd. | 5 Termine

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

Galina Merkelbach

Kursnummer: 1841 | 112,- €

Montag, 07.09. - 07.12.2026

18.00 - 19.30 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

**ONLINE Russisch bei einer Tasse
Tee - Konversationskurs A2**

Galina Merkelbach

Kursnummer: 1844 | 112,- €

Montag, 07.09. - 07.12.2026

19.45 - 21.15 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

**Russisch lernen mit Literatur:
Der Buchclub**

Elena Starkova

Kursnummer: 1845 | 120,- €

Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026

18.00 - 19.30 Uhr

24 UStd. | 12 Termine

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

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1850 | 65,50 €
Freitag, 04.09. - 04.12.2026
12.30 - 13.30 Uhr
16 UStd. | 12 Termine

ONLINE Early Birds - Schwedisch A1.2

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1851 | 98,- €
Freitag, 04.09. - 04.12.2026
8.00 - 9.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

ONLINE Schwedisch B1.2 - Sprache & Kultur vertiefen

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1854 | 112,- €
Freitag, 04.09. - 04.12.2026
19.15 - 20.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

ONLINE Schwedisch B2 - Flüssig sprechen & diskutieren

Helena Ahlquist-Camp
Kursnummer: 1856 | 98,- €
Freitag, 04.09. - 04.12.2026
17.30 - 19.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

TÜRKISCH**Türkisch A1.1 für Anfänger*innen**

Sevil Kocaoglu-Terjung
Kursnummer: 1860 | 93,- €
Mittwoch, 16.09. - 09.12.2026
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Türkisch A2 - Üben & Vertiefen

Sevil Kocaoglu-Terjung
Kursnummer: 1864 | 93,- €
Mittwoch, 16.09. - 09.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE (DGS)**Intensivkurs: Einführung in die Deutsche Gebärdensprache - DGS 1 - Perfekt als Bildungsurlaub**

N. N.
Kursnummer: 1881 | 219,- €
Montag bis Donnerstag,
26.10. - 29.10.2026
9.00 - 14.30 Uhr
24 UStd. | 4 Termine

ONLINE Deutsche Gebärdensprache - DGS 1

N. N.
Kursnummer: 1882 | 140,50 €
Dienstag und Donnerstag,
08.09. - 15.10.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine



Deutsch als Zweitsprache

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Die VHS Mülheim unterstützt Zuwander*innen im Erlernen von Deutsch als Zweitsprache (DaZ). Unsere Kurse (Zielniveau A1.1 bis C1.1) richten sich an alle, die Deutsch erlernen oder Deutschkenntnisse verbessern wollen. Zur Anmeldung gehört vorab eine Lernberatung. Die Lernberatung wird persönlich in der VHS durchgeführt. Wir bitten um vorherige Terminvereinbarung mit den Kolleginnen aus dem

Anmeldebüro:

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

Lernberatungstermine in der VHS, Aktienstraße 45:

Montag, 29.06.2026,
Montag, 06.07.2026,
Montag, 13.07.2026,
Montag, 24.08.2026,

Dienstag, 30.06.2026,
Dienstag, 07.07.2026,
Dienstag, 14.07.2026,
Dienstag, 25.08.2026,
Dienstag, 01.09.2026,

Donnerstag, 16.07.2026,
Donnerstag, 27.08.2026,

jeweils 14.00 – 18.00 Uhr

DaZ - Stufe A1/Kurs 1

N. N.
Kursnummer: 1001 | 202,- €
Montag und Mittwoch,
07.09. - 14.12.2026
18.15 - 20.45 Uhr
72 UStd. | 24 Termine

DaZ - Stufe A1/Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Makhliyokhon Fütz
Kursnummer: 1002 | 202,- €
Montag und Mittwoch,
07.09. - 14.12.2026
18.15 - 20.45 Uhr
72 UStd. | 24 Termine

DaZ - Stufe A2/Kurs 1

Adelheid Zwilling
Kursnummer: 1003 | 202,- €
Dienstag und Donnerstag,
08.09. - 10.12.2026
18.15 - 20.45 Uhr
72 UStd. | 24 Termine

DaZ - Stufe A2/Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Sabine Sherin Mocek
Kursnummer: 1004 | 202,- €
Montag und Mittwoch,
07.09. - 14.12.2026
18.15 - 20.45 Uhr
72 UStd. | 24 Termine

DaZ - Stufe B1/Kurs 1

Martina Becker-Gläsel
Kursnummer: 1005 | 202,- €
Montag und Mittwoch,
07.09. - 14.12.2026
18.15 - 20.45 Uhr
72 UStd. | 24 Termine

DaZ - Stufe B1/Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Doris Deckers
Kursnummer: 1006 | 202,- €
Dienstag und Donnerstag,
08.09. - 10.12.2026
18.15 - 20.45 Uhr
72 UStd. | 24 Termine



INTEGRATIONSKURSE

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Die VHS Mülheim organisiert seit vielen Jahren Integrationskurse einschließlich der umfassenden Beratung und ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Trägerin für Integrationskurse anerkannt.

AUFBAU DER KURSE

Integrationskurse bestehen aus einem Sprachkurs und aus einem Orientierungskurs zur Einführung in die Rechtsordnung, die Kultur und die Geschichte Deutschlands. Ein allgemeiner Integrationskurs besteht aus 600 Stunden Deutsch (aufgeteilt in 6 Module bzw. Abschnitte mit je 100 Stunden) plus 100 Stunden Orientierungskurs. Wenn Sie wenig Deutsch oder gar kein Deutsch sprechen, aber die lateinische Schrift lesen und schreiben können, dann ist ein allgemeiner Integrationskurs richtig für Sie. Ein Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst 900 Stunden Deutsch (aufgeteilt in 9 Module bzw. Abschnitte mit je 100 Stunden, davon 300 Stunden Alphabetisierung) plus 100 Stunden Orientierungskurs. Ein Alphabetisierungskurs ist das richtige Angebot, wenn Sie keinerlei Vorkenntnisse im Lesen und Schreiben haben oder wenn Sie über Kenntnisse in einem anderen Schriftsystem verfügen. In Alphabetisierungskursen erlernen Sie die lateinische Schrift. Beide Kursarten schließen mit einer Prüfung nach dem Sprachteil und nach dem Orientierungskurs ab.

KOSTEN

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

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

KONTAKT

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

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

oder den Kolleginnen aus dem Anmeldebüro:

Sandra Clemens,
Telefon: 0208 455-4321
Ludmila Scherbakov,
Telefon: 0208 455-4322
E-Mail: vhs-anmeldung@muelheim-ruhr.de

Weitere Informationen zu Integrationskursen



BERUFSBEZOGENE SPRACHKURSE MIT DEM ZIELNIVEAU B2

An der VHS Mülheim beginnen regelmäßig berufsbezogene Deutschkurse, die zur Niveaustufe B2 führen. Sie haben in der Regel einen Umfang von 500 Stunden und enden mit der Prüfung Deutsch-Test für den Beruf B2. Mit einem Berufssprachkurs können Sie unmittelbar nach dem Integrationskurs beginnen. Sie benötigen eine Teilnahmeberechtigung des Jobcenters oder der Bundesagentur für Arbeit. Auch mit der Zugangsberechtigung über den § 104 c gemäß Chancen-Aufenthaltsrecht von der Ausländerbehörde oder vom Jobcenter können Sie am Berufssprachkurs teilnehmen.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit:
Martina Kleinewegen
Telefon: 0208 455-4313
E-Mail: martina.kleinewegen@muelheim-ruhr.de



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

DaZ - Stufe B2/Kurs 1

Angela Mensah
Kursnummer: 1007 | 202,- €
Dienstag und Donnerstag,
08.09. - 10.12.2026
18.15 - 20.45 Uhr
72 UStd. | 24 Termine

DaZ - Stufe B2/Kurs 2 (Fortsetzungskurs)

Ulrike Borgemeister
Kursnummer: 1008 | 202,- €
Dienstag und Donnerstag,
08.09. - 10.12.2026
18.15 - 20.45 Uhr
72 UStd. | 24 Termine

DaZ - Stufe C1/Kurs 1

Anna Krebber
Kursnummer: 1009 | 216,- €
Montag und Mittwoch,
07.09. - 14.12.2026
18.15 - 20.45 Uhr
72 UStd. | 24 Termine

PRÜFUNGSVORBEREITUNG UND PRÜFUNGEN

Prüfungstraining: Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1

Yvonne Sterz
Kursnummer: 1012 | 30,- €
Samstag, 07.11.2026
10.00 - 15.00 Uhr | 6,67 UStd.

Prüfungstraining: telc Deutsch B2

Yvonne Sterz
Kursnummer: 1013 | 30,- €
Samstag, 05.12.2026
10.00 - 15.00 Uhr | 6,67 UStd.

Prüfung: Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1

Kursnummer: 1014 | 150,- €
Schriftliche Prüfung:
Dienstag, 15.12.2026,
9.00 bis 12.00 Uhr
Mündliche Prüfung:
Dienstag, 15.12.2026,
ca. 12.30 - ca. 16.30 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 12.11.2026

Prüfung: telc Deutsch B2

Kursnummer: 1015 | 150,- €
Schriftliche Prüfung:
Donnerstag, 17.12.2026,
9.00 bis 11.30 Uhr
Mündliche Prüfung:
Donnerstag, 17.12.2026,
ca. 12.00 Uhr - ca. 16.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 12.11.2026

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@muelheim-ruhr.de

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

TERMINE EINBÜRGERUNGSTEST

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1016 | 25,- €
Samstag, 19.09.2026
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 20.08.2026

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1017 | 25,- €
Samstag, 19.09.2026
11.45 - 12.45 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 20.08.2026

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1018 | 25,- €
Samstag, 19.09.2026
13.30 - 14.30 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 20.08.2026

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1019 | 25,- €
Samstag, 14.11.2026
10.00 - 11.00 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 15.10.2026

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1020 | 25,- €
Samstag, 14.11.2026
11.45 - 12.45 Uhr
Anmeldeschluss: 15.10.2026

Dr. (USA) Hartmut Melchert
Kursnummer: 1021 | 25,- €
Samstag, 14.11.2026
13.30 - 14.30 Uhr
An- und Abmeldeschluss: 15.10.2026

BASISSPRACHKURSE

Die VHS führt regelmäßig Basis-sprachkurse - 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.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der VHS Homepage.

Weitere „Deutsch als Zweitsprache“ Grundlagenkurse (nicht BAMF gefördert)

Fit in Deutsch mit dem Zielniveau A2

03.09.2026 bis 25.01.2027
8.30 bis 11.00 Uhr

Fit in Deutsch mit dem Zielniveau B1

03.09.2026 bis 25.01.2027
11.15 bis 13.45 Uhr

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@muehlheim-ruhr.de

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

Weitere Informationen zu den Kursen entnehmen Sie bitte der VHS Homepage.



Kunst und Gestalten

KUNST + GESTALTEN

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“

Montag, ab 07.09.2026
9.30 bis 11.30 Uhr

„MUT - Erste Schritte Alphabetisierung“

Donnerstag, ab 10.09.2026
9.30 bis 12.00 Uhr

Möglichkeiten zur Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie bei:

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

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

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

Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage: vhs.muelheim-ruhr.de

Bitte beachten Sie dort auch die Hinweise zu Materialien, die gegebenenfalls selbst mitgebracht werden müssen.

Bildung ist nicht Sache des Verstandes allein, sondern Sache des ganzen Menschen.

Helene Lange (1848-1930), deutsche Frauenrechtlerin und Pädagogin

MUSIK**Klaviermusik am Vormittag**

András Rákosi
Kursnummer: 2110 | 10,- €
Sonntag, 08.11.2026
11.00 - 12.00 Uhr | 1,33 UStd.

Grundlagen des Klavierspiels für Anfänger*innen

András Rákosi
Kursnummer: 2111 | 125,- €
Donnerstag, 10.09. - 26.11.2026
14.00 - 15.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Grundlagen des Klavierspiels für Fortgeschrittene

András Rákosi
Kursnummer: 2112 | 188,- €
Donnerstag, 10.09. - 26.11.2026
16.00 - 17.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Populäre Gitarre für Anfänger*innen - 2. Semester

Detlef Neuls
Kursnummer: 2122 | 135,- €
Montag, 07.09. - 07.12.2026
18.00 - 20.15 Uhr
33 UStd. | 11 Termine

Populäre Gitarre für Fortgeschrittene - 4. Semester

Detlef Neuls
Kursnummer: 2123 | 135,- €
Dienstag, 08.09. - 08.12.2026
18.00 - 20.15 Uhr
33 UStd. | 11 Termine

Gitarrenspiel am Vormittag für Interessierte mit Vorkenntnissen

Detlef Neuls
Kursnummer: 2124 | 90,- €
Mittwoch, 09.09. - 09.12.2026
10.30 - 12.00 Uhr
22 UStd. | 11 Termine

Workshop: Harmonie & Gesang

Detlef Neuls
Kursnummer: 2125 | 35,- €
Samstag, 10.10.2026
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

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

Detlef Neuls
Kursnummer: 2126 | 35,- €
Samstag, 14.11.2026
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Konzert der Gitarrenkurse der VHS

Detlef Neuls
Kursnummer: 2129 | entgeltfrei
Donnerstag, 10.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

Ukulele-Workshop

Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2130 | 41,- €
Samstag, 12.09.2026
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene I

Reinhard Kaisers
Kursnummer: 2131 | 41,- €
Samstag, 07.11.2026
10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie unter



vhs.muelheim-ruhr.de

Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene II

Reinhard Kaisers

Kursnummer: 2132 | 41,- €

Samstag, 05.12.2026

10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Ukulele-Kurs:**„Es weihnachtet sehr“ und mehr...**

Reinhard Kaisers

Kursnummer: 2133 | 47,- €

Mittwoch, 04.11. - 09.12.2026

17.30 - 19.00 Uhr

10 UStd. | 5 Termine

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

Dieter Kropp

Kursnummer: 2134 | 87,- €

Samstag, 05.12.2026

10.00 - 17.00 Uhr | 8 UStd.

Afrikanisches Trommeln für Anfänger*innen

Ralph Kruse

Kursnummer: 2136 | 34,- €

Freitag, 18.09.2026

18.00 - 21.00 Uhr | 4 UStd.

Afrikanisches Trommeln - Aufbaukurs I

Ralph Kruse

Kursnummer: 2137 | 34,- €

Freitag, 09.10.2026

18.00 - 21.00 Uhr | 4 UStd.

Afrikanisches Trommeln - Aufbaukurs II

Ralph Kruse

Kursnummer: 2138 | 51,- €

Samstag, 14.11.2026

11.30 - 16.00 Uhr | 6 UStd.

Cajon - Play Along zu meinem Song

Martin Hesselbach

Kursnummer: 2139 | 30,- €

Freitag, 25.09.2026

17.00 - 20.00 Uhr | 4 UStd.

Musik erleben - eine kleine Einführung in die Welt der klassischen Musik

Peter Ansorge

Kursnummer: 2141 | 65,- €

Mittwoch, 30.09. - 11.11.2026

18.00 - 19.30 Uhr

10 UStd. | 5 Termine

KUNSTBETRACHTUNG**Kunstabstrachtung: Die Sprache der Kunst: Symbole und Bewegung in der Gegenwartskunst**

Dr. Gisela Luther-Zimmer

Kursnummer: 2207 | 59,- €

Dienstag, 29.09. - 15.12.2026

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, 10.09., 24.09., 01.10.,

15.10., 05.11., 26.11.2026,

11.00 - 13.15 Uhr

18 UStd. | 6 Termine

NACHHALTIGKEIT IN DER KUNST**Austauschforum: Kunst und Kultur nachhaltiger gestalten**

Jennifer Neidhardt

Kursnummer: 2210 | entgeltfrei

Freitag, 13.11.2026

17.30 - 19.00 Uhr | 2 UStd.

Gestalten mit Pflanzenfarben

Jennifer Neidhardt

Kursnummer: 2211 | 42,- €

Samstag, 14.11.2026

10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

ZEICHNEN, MALEN UND DRUCKEN**Einfach zeichnen lernen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

Sabine Künne

Kursnummer: 2212 | 139,50 €

Montag, 14.09. - 30.11.2026

18.30 - 20.45 Uhr

30 UStd. | 10 Termine

Urban Sketching auf dem Altstadtfriedhof

Sascha Gademann

Kursnummer: 2217 | 56,- €

Sonntag, 13.09.2026

10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.

Kettwiger Str. 75,
45468 Mülheim an der Ruhr**Aquarellmalerei - Zeichnen, Malen, Aquarellieren**

Jennifer Neidhardt

Kursnummer: 2218 | 135,- €

Freitag, 11.09. - 04.12.2026

10.00 - 12.15 Uhr

33 UStd. | 11 Termine

Abenteuer Aquarell

Eva Härtel

Kursnummer: 2219 | 122,50 €

Donnerstag, 10.09. - 26.11.2026

18.00 - 20.15 Uhr

30 UStd. | 10 Termine

Acrylmalerei

Klaus Hesselmann, Eva Härtel

Kursnummer: 2221 | 154,- €

Montag, 07.09. - 07.12.2026

16.00 - 18.15 Uhr

33 UStd. | 11 Termine

Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Saskia Arndt

Kursnummer: 2222 | 122,- €

Dienstag, 15.09. - 01.12.2026

18.00 - 20.15 Uhr

30 UStd. | 10 Termine

Öl- und Acrylmalerei am Vormittag

Klaus Hesselmann

Kursnummer: 2224 | 122,- €

Donnerstag, 03.09. - 10.12.2026

10.00 - 12.15 Uhr

30 UStd. | 10 Termine

Kreative Auszeit - Malen mit Strukturpaste

Laura von der Höh

Kursnummer: 2227 | 30,- €

Samstag, 12.09.2026

10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

Porträtmalerei

Kuno Lange

Kursnummer: 2228 | 53,- €

Samstag, 21.11.2026

10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

Workshop: Chinesische Tuschemalerei

Xiaoting Qi

Kursnummer: 2229 | 25,- €

Samstag, 07.11.2026

13.30 - 16.30 Uhr | 4 UStd.

Chinesische Tuschemalerei: Blüten der Stille - Blumen jenseits der Jahreszeit

Xiaoting Qi

Kursnummer: 2230 | 94,- €

Mittwoch, 11.11. - 16.12.2026

18.00 - 20.15 Uhr

15 UStd. | 5 Termine

Malen mit Pastellkreiden

Janet Kempken

Kursnummer: 2231 | 24,- €

Samstag, 07.11.2026

10.00 - 13.00 Uhr | 4 UStd.

Kunstwerkstatt am Wochenende: Experimentieren mit Linschnitt

Sabine Künne

Kursnummer: 2233 | 35,- €

Samstag, 10.10.2026

10.00 - 16.00 Uhr | 7 UStd.

Weg mit dem weißen Blatt! Kreative Skizzenbuchtechniken

Jennifer Neidhardt

Kursnummer: 2234 | 29,50 €

Samstag, 05.12.2026

10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

Zentangle® für Anfänger*innen

Anne Fiedler

Kursnummer: 2235 | 38,- €

Samstag, 19.09.2026

11.00 - 15.00 Uhr | 5 UStd.

Kunstwerkstatt: Freies Malen in verschiedenen Techniken

Eva Härtel

Kursnummer: 2238 | 26,- €

Freitag, 11.09.2026

16.00 - 19.15 Uhr | 4 UStd.

Gelli Print-Workshop: Drucken mit der Gelatine-Platte

Eva Härtel

Kursnummer: 2239 | 42,- €

Sonntag, 08.11.2026

10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Alcohol Ink - Malen mit fließenden Farben

Lisa Henkel

Kursnummer: 2241 | 56,- €

Samstag, 19.09.2026

10.00 - 16.00 Uhr | 8 UStd.

Abenteuer Farbe in den Herbstferien: Freies Malen mit verschiedenen Techniken

Eva Härtel

Kursnummer: 2245 | 65,- €

Dienstag bis Donnerstag,

20.10. - 22.10.2026, 10.00 - 13.30 Uhr

12 UStd. | 3 Termine

Intensiv-Workshop Öl- und Acrylmalerei in den Herbstferien

Klaus Hesselmann

Kursnummer: 2246 | 49,- €

Montag bis Mittwoch,

26.10. - 28.10.2026, 10.00 - 12.15 Uhr

9 UStd. | 3 Termine



PLASTISCHES GESTALTEN

Grundlagen der Bildhauerei

Kuno Lange
Kursnummer: 2250 | 105,- €
Samstag bis Sonntag,
26.09. - 27.09.2026
10.00 - 16.00 Uhr
14 UStd. | 2 Termine
Atelier Lange - Tinkrathstr. 60

KREATIVES GESTALTEN

Papercut-Workshop: Kunst aus Papier

Evangelia Bantiaka
Kursnummer: 2301 | 24,- €
Samstag, 19.09.2026
10.00 - 13.00 Uhr | 4 UStd.

Papercut - Kunst aus Papier

Evangelia Bantiaka
Kursnummer: 2302 | 65,50 €
Donnerstag, 19.11. - 10.12.2026
18.00 - 20.15 Uhr
12 UStd. | 4 Termine

Kreatives Sticken - Alte Handwerkskunst neu entdeckt

Ekaterina Haak
Kursnummer: 2303 | 35,- €
Samstag, 10.10.2026
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

Visible Mending - die Kunst des kreativen Stopfens

Ekaterina Haak
Kursnummer: 2304 | 35,- €
Samstag, 05.12.2026
10.00 - 14.00 Uhr | 5 UStd.

FOTOGRAFIE

Fotografieren mit der Digitalkamera - Aufbaukurs

Peter Hense
Kursnummer: 2410 | 93,- €
Donnerstag, 03.09. - 19.11.2026
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Fotografieren mit der Digitalkamera für Fortgeschrittene

Peter Hense
Kursnummer: 2411 | 93,- €
Donnerstag, 03.09. - 19.11.2026
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

KREATIVES SCHREIBEN

Die Mittwochsschreiber - Keiner schreibt für sich allein

Andreas Martin
Kursnummer: 2420 | 72,- €
Mittwoch, 09.09. - 09.12.2026
19.45 - 21.15 Uhr
22 UStd. | 11 Termine



GESUNDHEIT + UMWELT

Gesundheit bedeutet mehr als Fitness – und Umweltbildung mehr als gute Vorsätze!

Entdecken Sie vielfältige Möglichkeiten, Ihr Wohlbefinden zu stärken und nachhaltige Impulse für Ihren Alltag mitzunehmen.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Angebote rund um Bewegung, Entspannung, Gesundheitsbildung und Umweltbildung – von Pilates, Rückenschule und Tanzfitness über Achtsamkeit und Gesundheitsvorträge bis hin zu Kursen zu Nachhaltigkeit, Naturerleben und bewusster Lebensgestaltung. Sie erleben praxisnahes Lernen in motivierender Atmosphäre, stärken Ihre Körperwahrnehmung, fördern Prävention und entdecken neue Wege für mehr Balance im Berufs- und Familienalltag. Gleichzeitig eröffnen Ihnen Umwelt- und Nachhaltigkeitsthemen neue Perspektiven auf ein verantwortungsbewusstes und zukunftsfähiges Leben.

BEWEGUNG

Ganzkörperkräftigung: Fitness & Beweglichkeit steigern - Fit für den Alltag

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2501 | 101,50 €
Dienstag, 08.09. - 08.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Turnhalle Bruchstraße-
Bruchstraße 87

Aroha® - Ganzkörpertraining mit Rhythmus

Martina Heim
Kursnummer: 2510 | 56,50 €
Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026
18.00 - 19.00 Uhr
13,33 UStd. | 10 Termine

Gymnastik mit Musik: Fitness & Spaß verbinden - Fit for Fun

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2515 | 101,50 €
Mittwoch, 09.09. - 09.12.2026
9.15 - 10.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Beckenbodentraining für Frauen - Kraft & Wohlbefinden

Birgit Gorny
Kursnummer: 2520 | 51,- €
Montag, 07.09. - 07.12.2026
17.00 - 17.45 Uhr
12 UStd. | 12 Termine

Liebscher & Bracht: Gezielt dehnen - Schmerzen lindern

Birgit Brandes
Kursnummer: 2540 | 101,50 €
Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026
19.30 - 21.00 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Liebscher & Bracht in der Mittagszeit - Schmerzfrei durchatmen & beweglich bleiben

Birgit Brandes
Kursnummer: 2542 | 68,- €
Donnerstag, 24.09. - 10.12.2026
12.30 - 13.30 Uhr
12 UStd. | 9 Termine

Gymnastik+: Fit & beweglich im Alter

Isabell Faßbender
Kursnummer: 2544 | 101,50 €
Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026
9.15 - 10.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine
Sportsaal Schildberg - Schildberg 41

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

Iris Riesener
Kursnummer: 2546 | 101,50 €
Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026
16.15 - 17.45 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Pilates: Sanftes Ganzkörpertraining & Entspannung

Birgit Gorny
Kursnummer: 2551 | 101,50 €
Montag, 07.09. - 07.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
24 UStd. | 12 Termine

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2552 | 84,50 €
Mittwoch, 02.09. - 02.12.2026
18.00 - 19.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Faszien-Training: Beweglicher & entspannter

Steffi Schwebel
Kursnummer: 2558 | 84,50 €
Mittwoch, 02.09. - 02.12.2026
19.45 - 21.15 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Rückenschule: Haltung & Beweglichkeit stärken

Ute Naurath

Kursnummer: 2580 | 101,50 €
 Dienstag, 08.09. - 08.12.2026
 17.30 - 19.00 Uhr
 24 UStd. | 12 Termine

Ute Naurath

Kursnummer: 2581 | 101,50 €
 Freitag, 04.09. - 04.12.2026
 16.15 - 17.45 Uhr
 24 UStd. | 12 Termine

TANZ**Salsation® - Tanzfitness für Körper, Geist & Lebensfreude**

Ulymar Josefina Garcia Niehaus

Kursnummer: 2600 | 101,50 €
 Dienstag, 08.09. - 08.12.2026
 9.15 - 10.45 Uhr
 24 UStd. | 12 Termine

Ulymar Josefina Garcia Niehaus

Kursnummer: 2602 | 101,50 €
 Donnerstag, 10.09. - 10.12.2026
 9.15 - 10.45 Uhr
 24 UStd. | 12 Termine

Afrikanischer Tanz: Rhythmus & Energie

Birgit Sagna

Kursnummer: 2606 | 24,50 €
 Samstag, 10.10.2026
 13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

Persischer Tanz - Beweglichkeit, Kraft und innere Balance für Frauen

Shadi Abpaykar

Kursnummer: 2608 | 55,- €
 Samstag, 07.11.2026,
 Sonntag, 08.11.2026,
 Samstag, 14.11.2026,
 9.30 - 11.45 Uhr
 9 UStd. | 3 Termine

ENTSPANNUNGS-TECHNIKEN**Gelassener durch den Alltag: Progressive Muskelentspannung**

Joachim Gunia

Kursnummer: 2611 | 90,50 €
 Montag, 21.09. - 23.11.2026
 19.45 - 21.15 Uhr
 16 UStd. | 8 Termine

Workshop: Progressive Muskelentspannung

Joachim Gunia

Kursnummer: 2612 | 24,50 €
 Samstag, 10.10.2026
 10.00 - 13.00 Uhr | 4 UStd.

Meditation & Achtsamkeit: Kennenlernen

Maik Kohlbus M.Sc.

Kursnummer: 2615 | 18,50 €
 Samstag, 12.09.2026
 10.30 - 12.45 Uhr | 3 UStd.

Achtsamkeit & Meditation: Gelassen im Alltag

Maik Kohlbus M.Sc.

Kursnummer: 2617 | 124,- €
 Donnerstag, 17.09. - 10.12.2026
 18.00 - 19.30 Uhr
 22 UStd. | 11 Termine

Aufmerksamkeit stärken - Mit Achtsamkeit zu mehr Konzentration im Alltag

Susanne Ducreé-Schütte

Kursnummer: 2618 | 36,50 €
 Samstag, 14.11.2026
 9.30 - 14.30 Uhr | 6 UStd.

Insel der Achtsamkeit - Meditation und Entspannung

Birgit Sagna

Kursnummer: 2619 | 36,50 €
 Samstag, 07.11.2026
 11.00 - 16.00 Uhr | 6 UStd.

Workshop: Mentale Gesundheit - Mentale Herausforderungen erkennen und ihnen begegnen

Joachim Gunia

Kursnummer: 2625 | 49,- €
 Sonntag, 08.11.2026,
 Samstag, 14.11.2026,
 13.00 - 16.00 Uhr
 8 UStd. | 2 Termine

Lebensfreude trainieren - Strategien für mehr Gelassenheit

Iris Riesener

Kursnummer: 2628 | 24,50 €
 Samstag, 07.11.2026
 13.00 - 16.15 Uhr | 4 UStd.

Intensivkurs: Entspannung und Entschleunigung – Neue Kraft für Ihren Alltag

Birgit Sagna

Kursnummer: 2669 | 157,- €
 Montag bis Donnerstag,
 19.10. - 22.10.2026
 9.30 - 15.00 Uhr
 24 UStd. | 4 Termine

Intensivkurs: Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag stärken

Birgit Sagna

Kursnummer: 2670 | 157,- €
 Montag bis Donnerstag,
 23.11. - 26.11.2026
 9.30 - 15.00 Uhr
 24 UStd. | 4 Termine

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

Olaf Rolving/Monika Jockheck

Kursnummer: 2671 | 93,- €
 Dienstag, 08.09. - 08.12.2026
 18.00 - 19.30 Uhr
 22 UStd. | 11 Termine

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

Birgit Gorny

Kursnummer: 2674 | 157,- €
 Montag bis Donnerstag,
 26.10. - 29.10.2026
 9.30 - 15.00 Uhr
 24 UStd. | 4 Termine

Qi Gong: Energiefluss & Balance

Birgit Pieckenhagen

Kursnummer: 2675 | 135,50 €
 Montag, 07.09. - 07.12.2026
 10.00 - 11.30 Uhr
 24 UStd. | 12 Termine

Qi Gong mit dem Taiji-Stab - Beweglichkeit & Balance

Birgit Pieckenhagen

Kursnummer: 2678 | 73,- €
 Samstag, 12.09., 10.10., 14.11.,
 05.12.2026, 10.00 - 12.30 Uhr
 12 UStd. | 4 Termine

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

Oksana Shekhanina

Kursnummer: 2700 | 101,50 €
 Montag, 07.09. - 07.12.2026
 18.00 - 19.30 Uhr
 24 UStd. | 12 Termine

Vivian Kiesel

Kursnummer: 2701 | 84,50 €
 Dienstag, 08.09. - 08.12.2026
 19.15 - 20.45 Uhr
 20 UStd. | 10 Termine

Oksana Shekhanina

Kursnummer: 2702 | 101,50 €
 Mittwoch, 02.09. - 09.12.2026
 18.00 - 19.30 Uhr
 24 UStd. | 12 Termine

Sabine Zehres

Kursnummer: 2703 | 67,50 €
 Donnerstag, 08.10. - 10.12.2026
 19.45 - 21.15 Uhr
 16 UStd. | 8 Termine

Hatha Yoga in der Kleingruppe - entspannt ins Wochenende

Silke Krüger

Kursnummer: 2710 | 135,50 €
 Freitag, 11.09. - 11.12.2026
 17.30 - 19.00 Uhr
 24 UStd. | 12 Termine

Sanftes Yoga für Beweglichkeit & Schmerzfreiheit

Petra Hofmann-Kesy

Kursnummer: 2720 | 110,- €
 Freitag, 04.09. - 11.12.2026
 9.00 - 10.30 Uhr
 26 UStd. | 13 Termine

Petra Hofmann-Kesy

Kursnummer: 2721 | 110,- €
 Freitag, 04.09. - 11.12.2026
 11.00 - 12.30 Uhr
 26 UStd. | 13 Termine

Rücken-Yoga: Schmerzlinderung & Stärke

Oksana Shekhanina

Kursnummer: 2725 | 101,50 €
 Mittwoch, 02.09. - 09.12.2026
 19.45 - 21.15 Uhr
 24 UStd. | 12 Termine

Lach-Yoga Workshop: Energie & Lebensfreude

Ute Atrops

Kursnummer: 2741 | 10,50 €
 Samstag, 19.09.2026
 10.00 - 11.30 Uhr | 2 UStd.

Ute Atrops

Kursnummer: 2742 | 10,50 €
 Sonntag, 08.11.2026
 14.45 - 16.15 Uhr | 2 UStd.

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

Steffi Schwebel

Kursnummer: 2755 | 18,50 €
 Samstag, 10.10.2026
 13.15 - 15.30 Uhr | 3 UStd.



GESUNDHEITSWISSEN**KOOPERATION MIT DEM EVANGELISCHEN KRANKENHAUS MÜLHEIM AN DER RUHR****Vortrag: Die vermeidbare Krankheit Darmkrebs: effektive Vorsorge**

Prof. Dr. Heinz-Jochen Gassel/
Prof. Dr. Philip Hilgard
Kursnummer: 2802 | *entgeltfrei*
Mittwoch, 04.11.2026
17.30 - 19.00 Uhr

Vortrag: Das demenzsensible Krankenhaus am Beispiel des EKM

Christian Triebel/Nicole Clemens
Kursnummer: 2803 | *entgeltfrei*
Mittwoch, 11.11.2026
17.30 - 19.00 Uhr

Herzvortrag im Rahmen der Herzwochen: Herz aus dem Takt - VORHOFFLIMMERN erkennen und handeln

Prof. Dr. Heinrich Wieneke
Kursnummer: 2804 | *entgeltfrei*
Dienstag, 24.11.2026
17.30 - 19.00 Uhr

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

Hilfe für Schwerkranke & Sterbende - Infos & Unterstützung

Rafaela Schmitz
Kursnummer: 2808 | *entgeltfrei*
Montag, 05.10.2026
18.30 - 20.00 Uhr

In Kooperation mit dem Ambulanten Hospiz Mülheim an der Ruhr e.V.

UMWELTWISSEN**Leitungswasser im Faktencheck: nachhaltig und gesund**

Christine Wecker/Konrad Schulze
Kursnummer: 2810 | *entgeltfrei*
Mittwoch, 07.10.2026
18.00 - 19.30 Uhr
In Kooperation mit a.tip:tap e.V.

KOOPERATION MIT DER VERBRAUCHER-ZENTRALE NORDRHEIN-WESTFALEN E.V.**ONLINE-Seminar: Mit Fassadenbegrünung zu mehr Wohnqualität - so geht's!**

Norbert Strauß
Kursnummer: 2825 | *entgeltfrei*
Mittwoch, 02.09.2026
17.00 - 18.00 Uhr

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

Norbert Strauß
Kursnummer: 2826 | *entgeltfrei*
Montag, 14.09.2026
17.00 - 18.00 Uhr

ONLINE-Seminar: Von Grau zu Grün: Was Entsiegelung rund ums Haus bringt

Hanna Vitz
Kursnummer: 2827 | *entgeltfrei*
Donnerstag, 15.10.2026
12.00 - 12.30 Uhr

ONLINE-Seminar: Schutz vor Starkregen - was Sie tun können

Sara Luz
Kursnummer: 2828 | *entgeltfrei*
Donnerstag, 05.11.2026
18.00 - 19.30 Uhr

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

Fabian Kahmann
Kursnummer: 2831 | *entgeltfrei*
Montag, 14.09.2026
19.00 - 21.00 Uhr

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

Fabian Kahmann
Kursnummer: 2832 | *entgeltfrei*
Montag, 12.10.2026
19.00 - 21.00 Uhr

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

Fabian Kahmann
Kursnummer: 2833 | *entgeltfrei*
Montag, 09.11.2026
19.00 - 21.00 Uhr

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

Fabian Kahmann
Kursnummer: 2834 | *entgeltfrei*
Montag, 07.12.2026
19.00 - 21.00 Uhr

FLORA UND FAUNA ERKUNDEN**Pilzwissen kompakt: Grundlagen, Bestimmung & Praxis**

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2850 | 38,- €
Mittwoch, 02.09. - 16.09.2026
18.00 - 20.00 Uhr
8 UStd. | 3 Termine

Pilzwissen: Einführung & Grundlagen der Pilzkunde

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2851 | 15,- €
Mittwoch, 02.09.2026
18.00 - 20.00 Uhr

Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2852 | 15,- €
Mittwoch, 09.09.2026
18.00 - 20.00 Uhr

Pilze sammeln, verarbeiten und sicher nutzen

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2853 | 15,- €
Mittwoch, 16.09.2026
18.00 - 20.00 Uhr

Vortrag: Die Welt der Pilze - Einführung in die Pilzbestimmung

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2854 | 15,- €
Donnerstag, 15.10.2026
18.30 - 20.30 Uhr

Fortgeschrittene Pilzkunde: Einblick in die systematische Bestimmung von Pilzen mit Blick auf interessante Gattungen

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2855 | 15,- €
Mittwoch, 23.09.2026
18.00 - 20.30 Uhr

Pilzexcursion - Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2856 | 24,- €
Sonntag, 04.10.2026
11.00 - 14.30 Uhr

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2857 | 20,50 €
Freitag, 23.10.2026
15.00 - 18.00 Uhr

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2858 | 24,- €
Sonntag, 25.10.2026
11.00 - 14.30 Uhr

Stefanie Isbaner
Kursnummer: 2859 | 24,- €
Samstag, 31.10.2026
11.00 - 14.30 Uhr

KOOPERATION MIT DEM NATURSCHUTZBUND DEUTSCHLAND REGIONAL-VERBAND RUHR E. V.**Internationale Wasservogelzählungen in Mülheim, der "Stadt am Fluss"**

Jürgen Pern
Kursnummer: 2860 | *entgeltfrei*
Sonntag, 18.10.2026
9.00 - 13.00 Uhr

Jürgen Pern
Kursnummer: 2861 | *entgeltfrei*
Sonntag, 15.11.2026
9.00 - 13.00 Uhr

Jürgen Pern
Kursnummer: 2862 | *entgeltfrei*
Sonntag, 13.12.2026
9.00 - 13.00 Uhr

Kurs Obstbaumschnitt

Thomas Reichelt
Kursnummer: 2865 | 60,- €
Samstag bis Sonntag,
21.11. - 22.11.2026
10.00 - 14.00 Uhr
10,67 UStd. | 2 Termine

BIOGARTEN**Nachfalterabend**

Helmut Kessler
Kursnummer: 2869 | 15,- €
Mittwoch, 09.09.2026
19.00 - 22.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Heilkräuterwerkstatt

Bärbel Meyer
Kursnummer: 2870 | 37,50 €
Samstag bis Sonntag,
26.09. - 27.09.2026
13.00 - 16.00 Uhr
8 UStd. | 2 Termine
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Biogarten der VHS - Naturnah Gärtnern in Mülheim

Kursnummer: 2871 | *entgeltfrei*
Dienstag und Donnerstag,
04.08. - 03.11.2026
14.00 - 17.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Sonntagstreff im VHS-Biogarten

1. + 3. Sonntag
von August bis Oktober
10.00 - 13.00 Uhr
VHS-Biogarten in der MüGa,
Nähe Matschspielplatz

Ausführliche
Kursbeschreibungen
finden Sie unter



vhs.muelheim-ruhr.de

*Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen,
war vor zwanzig Jahren. Die nächstbeste ist jetzt.
aus Uganda*



Politik + Gesellschaft

vhs mülheim

POLITIK + GESELLSCHAFT

Mitreden. Mitgestalten. Verstehen.

Politik betrifft uns alle – ob im Kleinen oder im Großen. Bei uns haben Sie die Möglichkeit, sich über aktuelle politische und gesellschaftliche Themen zu informieren, kontroverse Diskussionen zu führen und Zusammenhänge besser zu verstehen. Unser Programm bietet Ihnen Vorträge, Seminare und Exkursionen zu lebensnahen Fragestellungen, die unsere Stadt, unser Land und die Welt bewegen. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns ins Gespräch zu kommen, neue Perspektiven kennenzulernen und Ihre eigene Meinung zu schärfen.

POLITIK, GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE

ONLINE-Vortrag: Totaler Umbruch - Stasi, Neonazi, Neuanfang

Kursnummer: 2900 | entgeltfrei
Mittwoch, 16.09.2026
18.00 - 19.30 Uhr

Vortrag: IGNORIERT. BELÄCHELT. GEWÄHLT! Kurze Geschichte des deutschen Frauenwahlrechts

Eva Sunderbrink
Kursnummer: 2901 | entgeltfrei
Donnerstag, 17.09.2026
18.00 - 19.30 Uhr

Vortrag: Gibt es Zukunft in der Vergangenheit? - eine Antwortsuche in der philosophischen Tradition utopischen Denkens -

Peter Leitzen
Kursnummer: 2902 | entgeltfrei
Dienstag, 22.09.2026
19.00 - 21.15 Uhr
Medienhaus - Synagogenplatz 1

Philosophischer Treff - Texte lesen und diskutieren: Albert Camus' Mythos des Sisyphos

Peter Leitzen
Kursnummer: 2903 | 47,- €
Montag, 28.09. - 09.11.2026
18.00 - 19.30 Uhr
10 UStd. | 5 Termine

Vortrag: Freundschaft & Geld: was zählt wirklich?

Theresa Scholten
Kursnummer: 2904 | entgeltfrei
Donnerstag, 01.10.2026
18.30 - 20.00 Uhr

Exkursion: Stolperstein-Rundgang - ein politischer Spaziergang

Susanne Lorschach
Kursnummer: 2905 | entgeltfrei
Samstag, 10.10.2026
11.00 - 14.00 Uhr

ONLINE-Vortrag: Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Kursnummer: 2906 | entgeltfrei
Donnerstag, 08.10.2026
18.00 - 19.30 Uhr

Vortrag: Von Babylon bis Berlin. Einblicke in die Globalgeschichte

Anika Auer
Kursnummer: 2907 | entgeltfrei
Donnerstag, 08.10.2026
19.00 - 20.30 Uhr

Vortrag: Polit-Café: Reden über den Frieden

Peter Leitzen
Kursnummer: 2909 | entgeltfrei
Mittwoch, 04.11.2026
18.00 - 19.30 Uhr

Bildung ist der Schlüssel zur Gleichberechtigung und zur Überwindung der sozialen Frage.
Helene Weber (1881-1962), eine der Mütter des Grundgesetzes

Vortrag: Die Fluchtgeschichte aus der DDR

Roland Schreyer
Kursnummer: 2910 | entgeltfrei
Donnerstag, 05.11.2026
18.00 - 20.00 Uhr
Kooperation mit der Partnerschaft für Demokratie

Von Babylon bis Berlin - neue Gesichtsperspektiven.

Anika Auer
Kursnummer: 2911 | 61,- €
Donnerstag, 05.11. - 26.11.2026
19.00 - 20.30 Uhr
8 UStd. | 6 Termine

Workshop: Freundschaften stärken und pflegen - ein Wochenendkurs für Erwachsene

Theresa Scholten
Kursnummer: 2912 | 50,- €
Samstag bis Sonntag,
07.11. - 08.11.2026
9.30 - 13.00 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

ONLINE-Vortrag: Jungsein in Demokratie & Diktatur

Kursnummer: 2913 | entgeltfrei
Dienstag, 10.11.2026
18.00 - 19.30 Uhr

Seminar: Polit-Café: Reden zur Verleihung des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels

Peter Leitzen
Kursnummer: 2915 | 47,- €
Mittwoch, 11.11. - 25.11.2026
10.00 - 11.30 Uhr
3,33 UStd. | 5 Termine

Vortrag: Zeitzeugenbericht - Grenzübergang Marienborn-Helmstedt (GÜST)

Roland Schreyer
Kursnummer: 2916 | entgeltfrei
Donnerstag, 03.12.2026
18.00 - 20.00 Uhr
Kooperation mit der Partnerschaft für Demokratie

MÜLHEIM - MEINE STADT

Exkursionen: Aktiv sein im Alter - Gemeinsam unterwegs in Mülheim an der Ruhr und Umgebung

Britta Stalleicken
Kursnummer: 2920 | 65,- €
Montag, 14.09. - 30.11.2026
15.00 - 16.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Britta Stalleicken
Kursnummer: 2921 | 65,- €
Dienstag, 15.09. - 01.12.2026
15.00 - 16.30 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

Arbeit und Leben Mülheim

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

VHS.MUELHEIM-RUHR.DE

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



Britta Stalleicken
 Kursnummer: 2922 | 65,- €
 Mittwoch, 16.09. - 02.12.2026
 15.00 - 16.30 Uhr
 20 UStd. | 10 Termine

Exkursion: Stadt Blicke - Die Wolfsburg

Marlies Rustemeyer
 Kursnummer: 2924 | 12,50 €
 Dienstag, 15.09.2026
 11.00 - 13.15 Uhr

Exkursion: Stadt Blicke - Das CCINO. Centrum für Freiraum

Marlies Rustemeyer
 Kursnummer: 2925 | 12,50 €
 Dienstag, 29.09.2026
 11.00 - 13.15 Uhr

Theaterbesuche: Deutsche Gegenwartsdramatik

Steffen Tost
 Kursnummer: 2928 | 69,- €
 Montag, 12.10. - 07.12.2026
 18.00 - 20.15 Uhr
 21 UStd. | 7 Termine

VERBRAUCHER*INNEN FRAGEN

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

Thore von Darl
 Kursnummer: 2931 | *entgeltfrei*
 Mittwoch, 07.10.2026
 17.00 - 18.30 Uhr
 In Kooperation mit dem ASB Betreuungsverein Mülheim an der Ruhr e.V.

KOOPERATION MIT DER POLIZEI MÜLHEIM/ESSEN

Kriminalprävention: Gefahren und Straftaten im Internet – ein Vortrag für Eltern/Erwachsene und ältere Menschen

Marc Burdorf
 Kursnummer: 2932 | *entgeltfrei*
 Mittwoch, 07.10.2026
 18.00 - 20.00 Uhr

Kriminalprävention: Mülheim an der Ruhr - Hauptstadt der Wohnungseinbrüche

Thomas Hillebrand
 Kursnummer: 2933 | *entgeltfrei*
 Donnerstag, 26.11.2026
 18.00 - 19.30 Uhr



vhs mülheim

Virtuelle Realität

VIRTUELLE REALITÄT (VR) ERLEBEN

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

Mit unseren Veranstaltungen zur Virtuellen Realität laden wir Sie ein, diese Welt näher kennenzulernen und in verschiedene Szenerien einzutauchen. Ganz gleich, ob Sie Neuling auf diesem Gebiet sind oder bereits Erfahrungen im Umgang mit VR haben - wir freuen uns auf Sie und werden Sie kompetent auf dem Weg in die virtuelle Welt begleiten!

Virtuelle Realität zum Ausprobieren

Patrizia Ring/Patrick Steffan
 Kursnummer: 1200 | *entgeltfrei*
 Mittwoch, 14.10.2026
 18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.

Zeitreisen in der virtuellen Realität

Patrizia Ring/Patrick Steffan
 Kursnummer: 1201 | *entgeltfrei*
 Samstag, 14.11.2026
 10.00 - 12.15 Uhr | 3 UStd.

Virtuelle Realität erleben: London Adventures

Timothy Wilm/Patrick Steffan
 Kursnummer: 1202 | *entgeltfrei*
 Samstag, 10.10.2026
 12.30 - 14.45 Uhr | 3 UStd.

Virtuelle Realität erleben: Where in the World

Timothy Wilm/Patrick Steffan
 Kursnummer: 1203 | *entgeltfrei*
 Samstag, 10.10.2026
 10.00 - 12.15 Uhr | 3 UStd.

Virtuelle Realität: Gestalte deine eigenen virtuellen Welten

Christoph Vogel/Michael Bertram
 Kursnummer: 1204 | *entgeltfrei*
 Samstag, 07.11.2026
 10.00 - 12.15 Uhr | 3 UStd.

Virtuelle Realität zum Ausprobieren: Klänge in Bewegung

Patrizia Ring/Patrick Steffan
 Kursnummer: 1205 | *entgeltfrei*
 Donnerstag, 12.11.2026
 18.00 - 19.30 Uhr | 2 UStd.





Digitales + Beruf

vhs mülheim

DIGITALES + BERUF

*Digitale Kompetenzen und berufliche Qualifikationen sind heute zentrale Voraussetzungen für Erfolg im Arbeitsalltag. Im Programmbereich Digitales + Beruf bündelt die VHS Mülheim ihre Weiterbildungsangebote rund um EDV, Office-Anwendungen, Internetnutzung und digitale Kommunikation mit Kursen zur beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung. Sie lernen, digitale Werkzeuge sicher und effizient einzusetzen, Arbeitsprozesse zu optimieren und Ihre Kompetenzen in Kommunikation, Selbstmanagement und weiteren Schlüsselqualifikationen auszubauen. Unsere praxisnahen Kurse richten sich an Einsteiger*innen ebenso wie an Fortgeschrittene und unterstützen Sie dabei, Ihre beruflichen Chancen aktiv zu stärken und den Anforderungen einer digitalen Arbeitswelt souverän zu begegnen.*

EDV FÜR DEN BERUF

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

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3002 | 174,50 €
Dienstag und Donnerstag,
15.09. - 15.10.2026
18.00 - 20.30 Uhr
30 UStd. | 10 Termine

Tastschreiben am Wochenende

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3006 | 91,50 €
Freitag, 06.11.2026, 18.00 - 20.30 Uhr
Samstag, 07.11.2026 und
Sonntag, 08.11.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
13 UStd. | 3 Termine

Excel praktisch und effektiv - Bildungsurlaub

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3010 | 175,50 €
Montag bis Freitag, 07.12. - 11.12.2026
8.30 - 13.30 Uhr
30 UStd. | 5 Termine

Einstieg in Excel - Der einfache Weg zum Tabellen-Profi

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3012 | 88,- €
Dienstag - Freitag, 06.10. - 09.10.2026
18.00 - 21.15 Uhr
16 UStd. | 4 Termine

Excel für Fortgeschrittene - Tools und Tricks für mehr Effizienz

Ralf Veutgen
Kursnummer: 3014 | 88,- €
Montag bis Donnerstag,
02.11. - 05.11.2026
18.00 - 21.15 Uhr
16 UStd. | 4 Termine

Excel: Einführung in die Makro- und VBA-Programmierung

Günter Urbanczyk
Kursnummer: 3016 | 76,- €
Freitag, 13.11.2026, 17.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 14.11.2026, 9.30 - 14.30 Uhr
10 UStd. | 2 Termine

DIGITALES GRUNDWISSEN

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

Anke Luft M.A.
Kursnummer: 3021 | 98,- €
Dienstag, 10.11. - 15.12.2026
15.00 - 17.30 Uhr
18 UStd. | 6 Termine

Smartphone leicht gemacht - Grundlagen von Anfang an (Android)

Gregor Umbach
Kursnummer: 3025 | 56,- €
Dienstag und Donnerstag,
22.09. und 24.09.2026
13.30 - 16.45 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

Smartphone leicht gemacht - Grundlagen von Anfang an (Apple)

Gregor Umbach
Kursnummer: 3026 | 56,- €
Dienstag und Donnerstag,
03.11. und 05.11.2026
13.30 - 16.45 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

Linux - die Alternative

Wolf-Dieter Zimmermann
Kursnummer: 3030 | 54,50 €
Mittwoch, 09.09. - 07.10.2026
17.00 - 18.00 Uhr
6,67 UStd. | 5 Termine

INTERNET UND SOCIAL MEDIA

Fakt oder Fake? - Wahrheit im digitalen Zeitalter

Martin Koytek
Kursnummer: 3041 | 45,- €
Samstag, 19.09.2026
10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Sicher online bezahlen

Gregor Umbach
Kursnummer: 3045 | 56,- €
Dienstag und Donnerstag,
03.11. - 05.11.2026
9.30 - 12.45 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

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

Ann-Kathrin Seidel
Kursnummer: 3050 | 59,50 €
Samstag, 07.11.2026
9.30 - 16.15 Uhr | 8 UStd.

Generation PLUS: Was treiben meine Enkel im Internet? - Verstehen statt verbieten

Martin Koytek
Kursnummer: 3055 | 45,- €
Freitag, 18.09.2026
9.00 - 14.00 Uhr | 6 UStd.

Canva-Workshop

Tatyana Sarasa
Kursnummer: 3059 | 51,- €
Mittwoch, 09.09. - 16.09.2026
18.00 - 20.15 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

KI verstehen - ganz ohne Informatik-Studium

Martin Koytek
Kursnummer: 3061 | 45,- €
Freitag, 18.09.2026
16.30 - 21.30 Uhr | 6 UStd.

KI-Grundkurs

Gregor Umbach
Kursnummer: 3063 | 56,- €
Dienstag und Donnerstag,
06.10. und 08.10.2026
13.30 - 16.45 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

Gregor Umbach
Kursnummer: 3064 | 56,- €
Dienstag und Donnerstag,
01.12. und 03.12.2026
18.00 - 21.15 Uhr
8 UStd. | 2 Termine

ONLINE Grundlagen Chat GPT und andere KI-Tools

Tatyana Sarasa
Kursnummer: 3071 | 25,50 €
Montag, 09.11.2026
18.00 - 20.15 Uhr | 3 UStd.

ONLINE Bilder mit KI generieren

Tatyana Sarasa
Kursnummer: 3075 | 51,- €
Mittwoch, 09.12. - 16.12.2026
18.00 - 20.15 Uhr
6 UStd. | 2 Termine

BERUF + PERSÖNLICHKEIT

So machen Sie den Beruf zu Ihrer Leidenschaft!

Wenn Sie sich in Ihrem Job wohlfühlen, sind Sie auch gut. Und umso mehr wird auch Ihre Leistung anerkannt. Also, worauf warten Sie noch? Nutzen Sie unsere Kurse, zum Beispiel, um eine bessere Führungskraft zu werden, Wege zu mehr Gelassenheit zu finden oder Ihr Auftreten zu optimieren.

KOMMUNIKATION

Bildungsurlaub: Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Sabine Sauerborn

Kursnummer: 3405 | 237,- €

Montag bis Freitag, 12.10. - 16.10.2026
9.00 - 14.00 Uhr

30 UStd. | 5 Termine

Bildungsurlaub: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg - Vertiefungswoche

Zelal Kisin

Kursnummer: 3406 | 237,- €

Montag bis Freitag, 21.09. - 25.09.2026
9.00 - 14.00 Uhr

30 UStd. | 5 Termine

Bildungsurlaub: Neue Wege - Stress reduzieren, Balance finden!

Sabine Sauerborn

Kursnummer: 3408 | 237,- €

Montag bis Freitag, 02.11. - 06.11.2026
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, 14.11.2026

10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

"Ich muss funktionieren!"

Katja Heinrich

Kursnummer: 3411 | 69,- €

Dienstag und Mittwoch,

24.11. - 25.11.2026

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,- €

Montag und Dienstag,

12.10. - 13.10.2026

18.00 - 20.30 Uhr

6 UStd. | 2 Termine



vhs mülheim

Beruf + Persönlichkeit

Stimme und Sprechen

Katja Heinrich

Kursnummer: 3414 | 69,- €

Samstag, 19.09.2026

10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

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

Zelal Kisin

Kursnummer: 3416 | 237,- €

Montag bis Freitag, 09.11. - 13.11.2026

9.00 - 14.00 Uhr

30 UStd. | 5 Termine

Bildungsurlaub: Wofür Grenzen wichtig sind

Zelal Kisin

Kursnummer: 3419 | 237,- €

Montag bis Freitag, 07.12. - 11.12.2026

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,- €

Mittwoch und Donnerstag,

11.11. - 12.11.2026

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, 23.11. - 27.11.2026

9.00 - 14.00 Uhr

30 UStd. | 5 Termine

Mnemotechniken: Gedächtnistraining leicht gemacht

Susanne Ducrée-Schütte

Kursnummer: 3425 | 36,50 €

Samstag, 19.09.2026

9.30 - 14.30 Uhr | 6 UStd.

Glück: Persönlichkeitsentwicklung mit allen Sinnen erleben

Christina Meiselbach/

Kathrin Leibold

Kursnummer: 3430 | 44,- €

Samstag, 05.12.2026

10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Fokus - Wege zu mehr Gelassenheit

Katja Heinrich

Kursnummer: 3433 | 69,- €

Samstag, 05.12.2026

10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Resilienz und Fokussierung

Katja Heinrich

Kursnummer: 3434 | 69,- €

Samstag, 12.09.2026

10.00 - 15.00 Uhr | 6 UStd.

Bildungsurlaub: Kompetenzen und Selbstbewusstsein

Diana Garcia-Matthe

Kursnummer: 3436 | 195,- €

Montag bis Freitag, 05.10. - 09.10.2026

9.00 - 14.00 Uhr

30 UStd. | 5 Termine

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

Zelal Kisin

Kursnummer: 3437 | 237,- €

Montag bis Freitag, 16.11. - 20.11.2026

9.00 - 14.00 Uhr

30 UStd. | 5 Termine

Bildungsurlaub: In sich ruhen, Halt finden, loslassen

Zelal Kisin

Kursnummer: 3438 | 237,- €

Montag bis Freitag, 14.12. - 18.12.2026

9.00 - 14.00 Uhr

30 UStd. | 5 Termine

Ausführliche
Kursbeschreibungen
finden Sie unter



vhs.muelheim-ruhr.de

*Jede Bekanntschaft, jede sympathische
Begegnung ist ein Gewinn.*

Ricarda Huch 1864-1974, Lyrikerin und Historikerin



Grundbildung + Schulabschlüsse

vhs mülheim

2. Semester: 15.02.2027 – 16.07.2027
Montag bis Freitag, 18.00 – 21.15 Uhr

3. Semester: 01.09.2027 – 04.02.2028
Montag bis Freitag, 18.00 – 21.15 Uhr

4. Semester: 07.02.2028 – Juli 2028
Montag bis Freitag, 18.00 – 21.15 Uhr

Anmeldungen sind ab Juni 2026
persönlich, nach vorheriger
Terminvereinbarung, möglich.

Kurs 3531/0925 – 3. Semester
Dieser Kurs hat bereits im September
2025 begonnen. Ein Einstieg ist nur
noch mit einem guten EESA möglich.

1. Semester: 01.09.2025 – 30.01.2026

2. Semester: 17.02.2026 – 17.07.2026

3. Semester: 03.09.2026 – 05.02.2027
Montag bis Freitag, 18.00 – 21.15 Uhr

4. Semester: 09.02.2027 – Juli 2027
Montag bis Freitag, 18.00 – 21.15 Uhr

Anmeldungen zu dem Kurs sind im
Einzel Fall noch möglich.

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 Ihr
Abgangs- oder Abschlusszeugnis (Ori-
ginal und Kopie), einen Lebenslauf
sowie das Bearbeitungsentsgelt von 20
€ mit.

Nutzen Sie die Chance und sichern Sie
sich Ihren Schulabschluss – wir unter-
stützen 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.

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

GRUNDBILDUNG + ALPHABETISIERUNG

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

Die Gründe sind vielfältig: Häufige
Umzüge und Schulwechsel, fehlen-
de Förderung in der Familie oder eine
länger andauernde Krankheit. Man-
cher, der als Kind im Unterricht nicht
mitkam, fragte aus Angst vor Bloßstel-
lung lieber nicht nach. In unseren Kur-
sen, 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, 09.09. - 16.12.2026
17.00 - 19.30 Uhr
36 UStd. | 12 Termine

Deutsch: Rechtschreibung und Grammatik verbessern

Helmut Gaksch
Kursnummer: 3503 | 25,- €
Freitag, 25.09. - 11.12.2026
16.15 - 17.45 Uhr
20 UStd. | 10 Termine

SCHULABSCHLÜSSE

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

Die Volkshochschule führt in Verbin-
dung mit der Bezirksregierung Düssel-
dorf als zuständiger Schulaufsichtsbe-
hörde Lehrgänge zum nachträglichen
Erwerb von Schulabschlüssen durch.
Folgende staatlich anerkannte Ab-
schlüsse können an der Volkshoch-
schule erreicht werden:

- Erster Schulabschluss
- Erweiterter Erster
Schulabschluss
- Mittlerer Schulabschluss/
FOR

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: 09.03.2026 – 09.07.2026

1. Semester: 02.09.2026 – 04.02.2027
Montag bis Donnerstag*,
9.15 – maximal 13.45 Uhr

2. Semester: 09.02.2027 – Juli 2027
Montag bis Donnerstag*,
9.15 – maximal 13.45 Uhr

Ein Einstieg in den Kurs ist - nach
vorherigem Einstiegstest - noch
möglich.

ABENDKURS

Vorkurs: 07.09.2026 – 27.01.2027
Montag bis Donnerstag,
17.00 – 21.15 Uhr

1. Semester: 01.02.2027 – 13.07.2027
Montag bis Donnerstag,
17.00 – 21.15 Uhr

2. Semester: 01.09.2027 – Februar 2028
Montag bis Donnerstag,
17.00 – 21.15 Uhr

Anmeldungen sind ab Juni 2026
persönlich, nach vorheriger
Terminvereinbarung, möglich

Mittlerer Schulabschluss (MSA) mit integriertem Erweiterten Ersten Schulabschluss (EESA)

Für Teilnehmende, die mindestens den
Ersten Schulabschluss (ESA) mit Eng-
lischkenntnissen vorweisen können
sowie die Vollzeit- und Berufsschul-
pflicht erfüllt haben, bieten wir Kurse
zur Erlangung des Mittleren Schulab-
schlusses mit integriertem Erweiterten
Ersten Schulabschluss (EESA) an.
Die Kurse umfassen insgesamt vier Se-
mester.

Am Ende des 3. Semesters finden die
Prüfungen zur Erlangung des Erwei-
terten Ersten Schulabschlusses (EESA)
statt (sofern dieser noch nicht vor-
handen ist), bevor nach insgesamt 4
Semestern die Abschlussprüfungen
zur Erlangung des Mittleren Schulab-
schlusses (MSA) erfolgen.

Kurs 3521/0926

1. Semester: 07.09.2026 – 12.02.2027
Montag bis Freitag, 18.00 – 21.15 Uhr

Ausführliche
Kursbeschreibungen
finden Sie unter



vhs.muelheim-ruhr.de

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 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

BEZAHLEN

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

RATENZAHLUNG

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



Hier geht es direkt zur Online-Anmeldung: vhs.muelheim-ruhr.de

DATENSCHUTZ

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

ABMELDEN

Abmeldungen sind eine Woche vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum jeweiligen Abmeldeabschluss 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.

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

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



<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kurs-Nummer	Kurstitel
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kurs-Nummer	Kurstitel
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kurs-Nummer	Kurstitel
<input type="text"/>	<input type="text"/>

<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kurs-Nummer	Kurstitel
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kurs-Nummer	Kurstitel
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kurs-Nummer	Kurstitel
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Name Vorname

Straße Hausnummer

PLZ Wohnort

Telefon Mobil

E-Mail

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

SEPA-Mandat (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE54VHS0000023538):
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: ____ / ____ / ____

Kontoinhaber/in Geldinstitut

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.

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

SOMMER SONNE BILDUNG

DAS VHS-FEST

Aktienstraße 45

HINWEIS: Festplatz = Parkverbot!
Bitte Ausweichparkplätze
Friedrich-Ebert-Straße nutzen.

SAMSTAG,
05.09.2026
13-18 UHR

EINTRITT
FREI!

SCHNUPPERKURSE
UND WORKSHOPS

FOODTRUCK UND DRINKS

KREATIVE AKTIONEN

DEN GANZEN NACHMITTAG
VIELFÄLTIGES BÜHNENPROGRAMM

VR UND ROBOTIK
LIVE ERLEBEN

AB 17 UHR: ANJA SINGT
DAS MITSINGKONZERT
FÜR ALLE!

GEWINNSPIEL

HAPIK
das Klettererlebnis für alle

AUCH MIT DABEI:
KLETTERHALLE HAPIK
UND 4 PADEL

4 PADEL
MÜLHEIM

