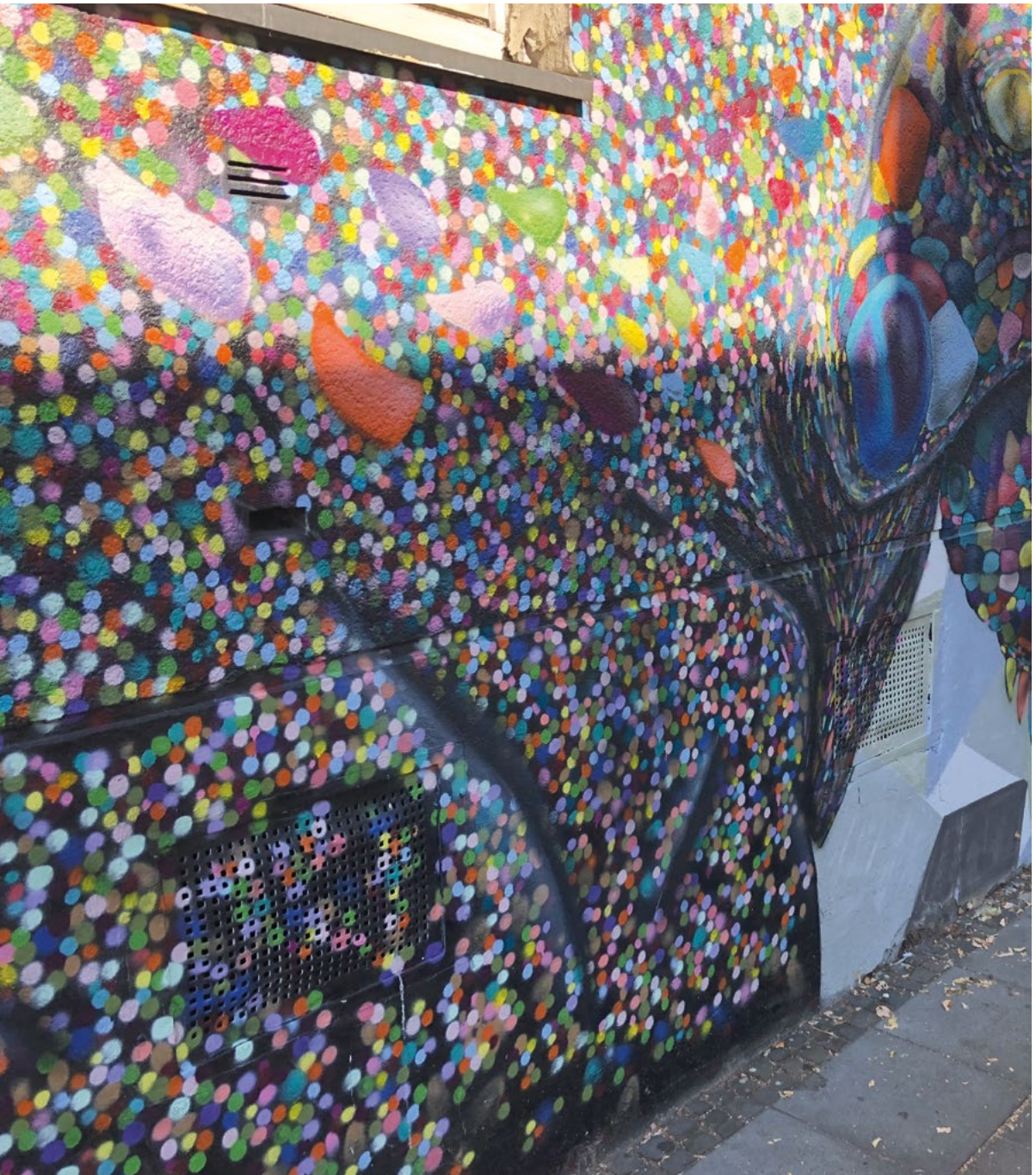
Die Oberbürgermeisterin

Stadt Köln

VHS in Köln-Mülheim

Kurse und Einzelveranstaltungen

Januar bis Juni 2022



| Politik und Gesellschaft

Argumente und Methoden gegen Antisemitismus

Vorstellung des virtuellen Methodenkoffers gegen Antisemitismus durch MALMAD

MALMAD unterstützt schulische wie außerschulische Bildner*innen methodisch in ihrer Arbeit zur antisemitismuskritischen Bildung. Dafür stellt MALMAD sowohl Hintergrundinformationen zu den Bereichen Judentum, Israel, Antisemitismus sowie Demokratie und Menschenrechte zur Verfügung, als auch gesammelte und eigens entwickelte Methoden, die praktisch geprüft wurden und regelmäßig erneut evaluiert und ergänzt werden. Die Methodensammlung richtet sich in erster Linie an Bildungsinstitutionen, Schulen und Vereine. Mit MALMAD möchten wir Lehrende unterstützen, die Leerstellen zu Themen wie dem gegenwärtigen, vielfältigen Judentum oder dem Staat Israel mit qualifiziertem Material zu füllen. Das Projekt wird gefördert durch das Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen.

Hinweis:
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-111023 VHS Mülheim
15.3., Di, 10 - 12 Uhr | Marina Friemelt

Ideen-Werkstatt Köln-Mülheim

Nachhaltige Ideen im Veedel zeigen und entwickeln

Wie kann sich Mülheim nachhaltig entwickeln? Welche neuen Ideen und Projekte gibt es im Veedel? Wir wollen mit Hilfe der Digital Storytelling Methode (die großen und kleinen) Geschichten aus dem Veedel zeigen und mit anderen in sozialen Medien teilen. Wir wollen mit den Bürger*innen ins Gespräch kommen und durch Umfragen und Interviews, Menschen und Ideen aus Mülheim vorstellen.
„Digital Storytelling“ ist eine Methode des Erzählens aus persönlicher Perspektive, umgesetzt mit digitalen Mitteln. Neben dem erzählerischen Zugang zu unterschiedlichen Themen dient die Methode auch dem Erwerb digitaler Kompetenzen und eignet sich für verschiedene Zielgruppen von Senior*innen, Geflüchteten, Zugewanderten, Kindern und Jugendlichen oder engagierten Kölner*innen.

M-111026 VHS Mülheim
6 x, 21.3. - 9.5., Mo, 17 - 19 Uhr |
Michael Möckel

Der große Wahl-Check zur NRW-Landtagswahl 2022

Die nordrhein-westfälische Landtagswahl steht vor der Tür. Wählen ist ein zentraler Baustein einer Demokratie, aber über was genau entscheiden wir hier? Mit der Politik im Bund verbinden wir die großen politischen Fragen, wofür ist das Land zuständig? Und mit was für Positionen treten die Parteien an?
Die Veranstaltung vermittelt ein Verständnis für die spezifische Parteienlandschaft in NRW und zeigt auf, welche Themen im Wahlkampf im Mittelpunkt stehen.

M-111037 VHS Mülheim
1 Abend, 28.4., Do, 18 - 19:30 Uhr |
Dr. Niko Switek

Rechtspopulisten widersprechen

Workshop zum Umgang mit Stammtischparolen

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie wollen dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft und diffamieren Menschen und ihre Rechte und Würde. Wir erarbeiten in dem Workshop, wo die Grenzen zwischen einer demokratischen Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen - und wie man populistische Argumentationen entkräften kann. Dieses kostenfreie Angebot wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen. Anmeldung unter homaira.mansury@stadt-koeln.de

M-111068 VHS Mülheim
9.6., Do, 17:30 - 21 Uhr | entgeltfrei |
Jürgen Albrecht

Einmischen ist erwünscht und möglich!

Kostenlose Info-Veranstaltung zum bürgerschaftlichen Engagement

Sie erhalten Informationen über Möglichkeiten, eigene Anliegen auf den Weg zu bringen, die sich auf die Stadt, das Veedel oder auch die Arbeit des eigenen Vereins beziehen: Vom persönlichen Gespräch, über Petitionen und Anträge, Kontakt zu und Mitwirkung in politischen Parteien, die Gründung von Bürgerinitiativen, öffentlichen Protest und vieles mehr.
Wir beraten Sie, wie und wo Sie sich engagieren und für Ihr Anliegen einsetzen können.
Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.

M-111108 VHS Mülheim
10.3., Do, 18 - 19:30 Uhr |Dieter Schöffmann

M-111109 VHS Mülheim
13.5., Fr, 17:30 - 19 Uhr | Dieter Schöffmann

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Kostenlose Infoveranstaltung für Interessierte

Die Möglichkeiten an Engagements in Köln sind so vielfältig wie wir Kölner*innen selbst: Ob einmalig, regelmäßig oder nach Absprache – jede*r kann etwas bewegen. Ob jung oder alt; ob als Lesementor*in, im Engagement im Naturschutz, in der Senior*innenarbeit, mit Kindern und/oder Jugendlichen oder im Bereich der Obdachlosenarbeit; Ehrenamt in Köln ist vielseitig und bunt (und manchmal ganz schön unübersichtlich)!
Susanne Budkova, Leiterin des Büros für Bürgerengagement der AWO Köln, zeigt die zahlreichen Möglichkeiten auf, wie und wo Engagement in Köln möglich ist.

M-111183 VHS Mülheim
16.8., Di, 10 - 12 Uhr |
AWO - Büro für Bürgerengagement

VHS Köln-Mülheim
Politik und Gesellschaft

Digital Storytelling

Infoveranstaltung für Multiplikator*innen

Geschichten formen unsere Wirklichkeit und erweitern unseren Horizont. Das „Digital Storytelling“ ist eine Methode des Erzählens aus persönlicher Perspektive, umgesetzt mit digitalen Mitteln. Neben dem erzählerischen Zugang zu unterschiedlichen Themen dient die Methode auch dem Erwerb digitaler Kompetenzen. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig, daher richtet sich diese Infoveranstaltung an Multiplikator*innen, die Digital Storytelling-Projekte umsetzen wollen. Denn viele spannende und lehrreiche Geschichten warten noch darauf, erzählt, gehört und bewahrt zu werden, sei es von Senior*innen, Geflüchteten, Zugewanderten, Kindern und Jugendlichen oder engagierten Kölner*innen.
Wenn Sie als Ansprechperson für eine Gruppe von Menschen tätig sind, die gerne über Digital Storytelling ihre Geschichte erzählen und digitale Kompetenzen erwerben wollen, kontaktieren Sie bitte den Fachbereichsleitenden für diese Veranstaltung.

M-111401 VHS Mülheim
7.3., Mo, 17 - 18:30 Uhr | Michael Möckel

Digitalisierung leicht erklärt

Informationsveranstaltung in einfacher Sprache

Digitalisierung ist ein schweres Wort. Es geht um das Internet. Und darum, wie es unser Leben verändert. Zum Beispiel: Wie wir arbeiten. Wie wir leben. Wie wir mit Anderen reden. Wir erklären wichtige Infos in einfacher Sprache. Und reden über das Thema Digitalisierung. Zum Beispiel: Über die Gefahren im Internet. Wir helfen Ihnen bei Fragen. Alle Menschen können mitmachen. Wenn Sie Hilfe beim Mitmachen brauchen, rufen Sie uns an: 0221-22199884.

M-111407 VHS Mülheim
29.3., Di, 17 - 18:30 Uhr | Timo Kann

Mülheimer Migrationsgeschichten

Führung in Kooperation mit Peter Bach

Wir versuchen dem Thema Migration durch seine Verfolgung in einem begrenzten Stück Erde auf die Spur zu kommen: Mülheim.
Bei der Führung mit Peter Bach erkunden wir gemeinsam das Veedel, erfahren mehr über die Geschichte seiner Anwohner*innen und tauschen uns über Erfahrungen und Ideen für die Zukunft aus.
Wir wollen mit den Teilnehmenden über das Thema Migration ins Gespräch kommen und laden alle Interessierten zu diesem kostenfreien Rundgang ein. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

M-112007 KVB-Haltestelle Keupstraße
29.1., Sa, 15 - 16:30 Uhr | Peter Bach

Jüdisches Leben in Kalk

Historische Führung mit Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.

An acht Stationen wird jüdisches Leben in Kalk gezeigt, an mehrere jüdische Geschäfte auf der Kalker Hauptstraße erinnert. Die Integration der jüdischen Menschen in Kalk wird aufgezeigt, ihr Engagement in Vereinen und Politik. Der Vorläufer des Kalker Kaufhofs, das Kaufhaus von Leonard Tietz, ist eine Haltestation. Aber auch das Schicksal verfolgter und ermordeter Jüdinnen und Juden wird an mehreren Stolpersteinen dargestellt.

K-112055 Treffpunkt: Kalker Kapelle,
Kalker Hauptstr. / Ecke Kapellenstr.,
51103 Köln
5.5., Do, 17:30 - 19:30 Uhr | Entgelt: 10 € |
Fritz Bilz

Radtour auf den Grenzen Köln-Mülheims

Unterwegs mit der Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.

Das Stadtgebiet der Kreisstadt Mülheim am Rhein war bis 1882 mit 8,8 qkm mehr als doppelt so groß wie das der Kreisstadt Köln innerhalb seiner mittelalterlichen Stadtmauer. Seit 1914 ist Mülheim ein Kölner Stadtteil und umfasst inzwischen nur noch 1,7 Prozent des Kölner Stadtgebietes. Wir folgen den alten und neuen Grenzen Mülheims, um einen Blick auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft dieses spannenden Stadtteils zu werfen.
Länge der Tour: ca. 20 Kilometer, verkehrssicheres Rad ist mitzubringen. Treffpunkt vor dem Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Mülheim. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.
Eine Kooperation mit Helmut Goldau, Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.

M-112058 Treffpunkt: Eingang zur VHS Mülheim
7.5., Sa, 11 - 14 Uhr | Helmut Goldau

Spaziergang durch das jüdische Mülheim

Rundgang mit Dietrich Grütjen und Helmut Goldau, Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.

Die Geschichtswerkstatt Mülheim bietet einen kostenfreien Rundgang durch das Veedel an: Woher kamen die Jüdinnen und Juden, wo lebten sie in Mülheim, welche Gewerbe betrieben sie? Wie war das Ende der jüdischen Gemeinde? In der Mülheimer Altstadt begeben wir uns auf die Suche nach Antworten.
Eine Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.

M-112060 Treffpunkt: Eingang zur VHS Mülheim
8.5., So, 14 - 16 Uhr | Helmut Goldau

In Würde zu sich stehen

Info-Abend: psychische Gesundheit mit Thomas Richter

Depression, Einsamkeit, Angst- und Schlafstörungen – für die meisten ist es schwer, darüber zu sprechen – und doch so wichtig, sich mit anderen auszutauschen und Hilfe anzunehmen. Wir wollen ins Gespräch kommen, uns über eigene Erfahrungen austauschen und verschiedene Angebote vor Ort vorstellen.
Der Vortrag „In Würde zu sich stehen“ führt in das Thema Stigma ein, welche die Gesellschaft dem psychisch Erkrankten/Betroffenen zusätzlich aufbürdet. Die Überwindung von Stigma benötigt den authentischen Kontakt zwischen Menschen, die stigmatisiert werden, und solchen, die abseits stehen. Dazu ist Offenheit in der Gesellschaft erforderlich. Offenlegungsentscheidungen tragen zu einem Klima des Sich-Nicht-Mehr-Verstecken-Müssens bei und überwinden eine Tendenz der Betroffenen zur Selbststigmatisierung.

M-131709 VHS Mülheim
1.2., Di, 17 - 18:30 Uhr | Thomas Richter

Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie

Seit fast 25 Jahren kommen im Psychose-Forum psychiatrieerfahrene Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürger*innen zum Erfahrungsaustausch zusammen: Als ebenbürtige Expert*innen in jeweils eigener Sache wollen wir einander besser verstehen lernen, gegenseitige Vorurteile und Berührungsängste abbauen und auch neue Perspektiven für die Zukunft entdecken.
Die Themenliste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen.
Die Veranstaltungen sind gebührenfrei und stehen allen Interessierten offen – auch wenn sie bislang keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten.

VHS Köln-Mülheim
Politik und Gesellschaft

Geplante Termine:
3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 5.5., 19.5., donnerstags jeweils 17 - 19 Uhr. Am 2.6. um 16 Uhr Jubiläumsveranstaltung im Forum VHS.
Ein gesondertes Anmeldeformular mit dem Namen „Anmeldeformular PsychoseForum 2022-1 VHS Köln“ finden Sie im Downloadbereich auf der Internetseite. Hier können Sie sich gleichzeitig für mehrere Termine anmelden. Coronabedingt ist eine Anmeldung bis zwei Tage vorher erforderlich.
Die Anmeldung kann auch telefonisch zu folgenden Zeiten erfolgen:
Montag bis Freitag: 9 bis 17 Uhr
Telefon: 0221 221-25990
Veranstaltungsort ist der Saal im Bezirksrathaus Mülheim. Der Zutritt erfolgt über den Eingang auf der Rückseite des Gebäudes.

M-131772 VHS Mülheim
3.2., Do, 17 - 19 Uhr |
Susanne Heim | Eva Dorgeloh |
Thomas Kuhsel | Cornelia Schäfer

M-131773 VHS Mülheim
17.2., Do, 17 - 19 Uhr |
Susanne Heim | Eva Dorgeloh |
Thomas Kuhsel | Cornelia Schäfer

M-131774 VHS Mülheim
3.3., Do, 17 - 19 Uhr |
Susanne Heim | Eva Dorgeloh |
Thomas Kuhsel | Cornelia Schäfer

M-131775 VHS Mülheim
17.3., Do, 17 - 19 Uhr |
Susanne Heim | Eva Dorgeloh |
Thomas Kuhsel | Cornelia Schäfer

M-131776 VHS Mülheim
31.3., Do, 17 - 19 Uhr |
Susanne Heim | Eva Dorgeloh |
Thomas Kuhsel | Cornelia Schäfer

M-131777 VHS Mülheim
5.5., Do, 17 - 19 Uhr |
Susanne Heim | Eva Dorgeloh |
Thomas Kuhsel | Cornelia Schäfer

M-131778 VHS Mülheim
19.5., Do, 17 - 19 Uhr |
Susanne Heim | Eva Dorgeloh |
Thomas Kuhsel | Cornelia Schäfer

Erzähl deine Geschichte – mit Digital Storytelling

Info-Abend psychische Gesundheit – Methoden gegen die Einsamkeit

Depression, Einsamkeit, Angst- und Schlafstörungen – für die meisten ist es schwer, darüber zu sprechen – und doch so wichtig, sich mit anderen auszutauschen und Hilfe anzunehmen. Wir wollen ins Gespräch kommen, uns über eigene Erfahrungen austauschen und verschiedene Angebote vor Ort vorstellen.
Mit dem Vortrag zum „Digital Storytelling“ stellen wir bei diesem Info-Abend eine Methode vor, mit deren Hilfe verschiedene Zielgruppen (alleine oder in der Gruppe) ihre Geschichten und Erfahrungen mit anderen teilen können.
Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

M-131779 VHS Mülheim
24.3., Do, 17 - 18:30 Uhr

Nachhaltig – was heißt das?

Info-Veranstaltung in einfacher Sprache
Nachhaltigkeit ist ein schweres Wort.
Es geht um die Umwelt und das Klima. Aber auch um die Menschen und Tiere.
Zum Beispiel: Wie wir leben. Wie wir arbeiten. Wie wir mit Anderen reden. Wir erklären wichtige Infos in einfacher Sprache. Und reden über das Thema Nachhaltigkeit. Wir helfen Ihnen bei Fragen.
Alle Menschen können mitmachen.
Wenn Sie Hilfe beim Mitmachen brauchen, rufen Sie uns an: 0221 221-99884.

M-161006 VHS Mülheim
3.3., Do, 19:30 - 21 Uhr | Timo Kann

Jetzt auf
www.vhs.koeln
buchen

Zukunft ohne Zukunft? Warum unsere Kinder für das Klima auf die Straße gehen

Zur Bewahrung der natürlichen Lebensgrundlagen für alle Menschen ist die Begrenzung der Erderhitzung auf 1,5 Grad im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter unabdingbar. Ziel ist, der jungen und allen kommenden Generationen eine lebenswerte Zukunft zu sichern. Vertreter*innen der Parents for Future (Ortsgruppe Köln) informieren mit einem Vortrag über die Klimakrise und Lösungsmöglichkeiten. Dabei werden Fakten zu Ursachen und Auswirkungen der Klimakrise sowie individuelle und institutionelle Handlungsmöglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss wird es Gelegenheit für eine weiterführende Diskussion und gegenseitigen Austausch geben. Die Parents for Future verstehen sich als Generation der Eltern der Fridays-for-Future-Bewegung – ungeachtet ob sie selber Kinder haben oder nicht – und unterstützen die gemeinsamen Forderungen. Sie sind Teil der For-Future-Bewegung und stehen zur Verantwortung für kommende Generationen.

M-161027 VHS Mülheim
26.4., Di, 19 - 20:30 Uhr | Christian Frank | Erika Pratt

Die Bedeutung von Institutionen in der Krise

Über die Tragödie der Gemeingüter bei Klimawandel und Verlust der Artenvielfalt

Viele Naturkundemuseen und Lehrbücher erklären der Allgemeinheit klar, was Klimawandel oder Umweltverschmutzung bedeuten. Sie beantworten dabei aber nicht die Frage, warum Menschen trotzdem tun, was sie tun. Die Tragödie der Gemeingüter, die dafür die wesentliche Erklärung liefert, wird kaum thematisiert. Stattdessen werden einzelne Akteur*innen für unsere Krisen verantwortlich gemacht. Zur Lösung dieser Tragödie – wie etwa bei Klimawandel, Umweltverschmutzung und dem Verlust der Artenvielfalt – sind Institutionen mit Kontrollen und ggf. Sanktionen erforderlich. Daher muss, neben einem allgemeinen Problemverständnis, auch ein allgemeines Verständnis über die Ursache der Tragödie von Gemeingütern und die wichtige Funktion von Institutionen zur Vermeidung dieser Tragödie gestärkt werden.
Der Referent, Prof. Dr. habil. Martin Beckenkamp, ist Professor für Medien- und Wirtschaftspsychologie an der HMKW – Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft Köln.
Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Wissenschaft in Kölner Häusern“ (www.koelner-wissenschaftswoche.de) und findet in Kooperation zwischen Volkshochschule Köln und der Kölner Wissenschaftsrunde (KWR) statt.

M-161031 VHS Mülheim
17.5., Di, 18 - 19:30 Uhr |
Prof. Dr. habil. Martin Beckenkamp

Gedächtnistraining – Spielerisch die grauen Zellen trainieren und im Alltag davon profitieren!

Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften mit ein. Die Durchblutung und der Stoffwechsel des Hirns werden verbessert und dadurch die Lernfähigkeit und die Aufnahmebereitschaft des Gehirns positiv beeinflusst. Ziel ist es, gemeinsam Spaß und Freude an unterschiedlichsten Trainingszielen zu haben, Konzentration zu üben, Kreativität „wieder“zuentdecken, mit Wörtern zu spielen, um die Ecke zu denken und dabei die Gedächtnisleistung und das körperliche und geistige Wohlbefinden zu verbessern.
Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT e. V.

M-183206 VHS Mülheim
4 x, 17.2. - 31.3., Do, zweiwöchentlich,
9:30 - 11 Uhr | Entgelt: 30 € |
Kopierpauschale: 4 € | Brigitte Steinert

M-183207 VHS Mülheim
4 x, 17.2. - 31.3., Do, zweiwöchentlich,
11:15 - 12:45 Uhr | Entgelt: 30 € |
Kopierpauschale: 4 € | Brigitte Steinert

| Gesundheit

Yoga – nur für Frauen

Achtsames, teilnehmerinnenorientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.

M-235165 VHS Mülheim
16 x, 3.2. - 23.6., Do, 10 - 11:30 Uhr |
Entgelt: 142 € | Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga für Alle

Yoga soft – sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems und Entspannungsübungen schaffen Regeneration im stressigen Alltag.

M-235386 VHS Mülheim
16 x, 3.2. - 23.6., Do, 18:30 - 20 Uhr |
Entgelt: 142 € | Petra Bäßler

M-235387 VHS Mülheim
16 x, 3.2. - 23.6., Do, 20 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 142 € | Petra Bäßler

Yoga Aufbaustufe I

Klassisches Hatha-Yoga

M-235505 VHS Mülheim
15 x, 10.2. - 23.6., Do, 17 - 18:30 Uhr |
Entgelt: 133 € | Cordula Wolff

Yoga Aufbaustufe II

Vinyasa Flow

M-235602 VHS Mülheim
15 x, 10.2. - 23.6., Do, 18:30 - 20 Uhr |
Entgelt: 133 € | Cordula Wolff

Covid-19-Krise
Aktuelle Infos auf
www.vhs.koeln

Taiji Qigong

In diesem Kurs werden überwiegend die 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao Guorui aus dem System des Qigong Yangsheng geübt und vertieft. Die Taijiprinzipien lassen sich auch hierbei erforschen. Wir arbeiten mit gegensätzlichen Kräften, erfahren auch, dass Entspannung ein Prozess ist und sich nicht von allein einstellt. Wir nähern uns Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Loslassen, Verbundenheit.

M-236992 VHS Mülheim
12 x, 17.2. - 2.6., Do, 20 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 106 € | Monika Bothe

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

M-238104 VHS Mülheim
17 x, 2.2. - 22.6., Mi, 20 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 150 € | Ulrich Heidkamp

Wirbelsäulengymnastik

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

M-241100 VHS Mülheim
19 x, 2.2. - 22.6., Mi, 17:30 - 19 Uhr |
Entgelt: 168 €

M-241101 VHS Mülheim
19 x, 2.2. - 22.6., Mi, 19 - 20:30 Uhr |
Entgelt: 168 €

M-241102 VHS Mülheim
19 x, 2.2. - 22.6., Mi, 16 - 17:30 Uhr |
Entgelt: 168 €

Pilates für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

M-241319 VHS Mülheim
18 x, 2.2. - 22.6., Mi, 18 - 19 Uhr |
Entgelt: 106 € | Renate Landwehr

Pilates für Fortgeschrittene

M-241330 VHS Mülheim
14 x, 9.3. - 22.6., Mi, 19 - 20 Uhr |
Entgelt: 83 € | Danah Janet Finke

Pilates und Yoga

Beleben und entspannen Sie Körper und Geist in einer bewährten Mischung aus fließenden Pilatesübungen und wohltuenden Yogahaltungen.

M-241360 VHS Mülheim
14 x, 8.3. - 21.6., Di, 19 - 20:30 Uhr |
Entgelt: 124 € | Danah Janet Finke

| Kunst und Kultur

Qualifizierung zu Lesementor*innen in Mülheim

„Denn wer lesen kann, ist stärker...!“
LESEMENTOR Köln

In der Qualifikation erhalten Sie Informationen über das Ehrenamt und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Sie beschäftigen sich mit einigen theoretischen Grundlagen wie Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der ersten Mentorenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen anderen Mentor*innen kennen und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus.
In dem Projekt LESEMENTOR Köln kooperieren: Volkshochschule Köln, Büro für Bürgerengagement der AWO Köln, Lernende Region Netzwerk Köln e.V., SK Stiftung Kultur.

M-300015 VHS Mülheim
7.4., Do, 10 - 16 Uhr |
AWO - Büro für Bürgerengagement |
Christina Gürth | Leonie Regina Twente

Einführung für Lesementor*innen - Teil 2 mit Besuch der Stadtbibliothek in Mülheim

M-300027 VHS Mülheim
8.6., Mi, 10 - 16 Uhr |
Leonie Regina Twente | Christina Gürth

M-300028 VHS Mülheim
16.8., Di, 10 - 16 Uhr | Christina Gürth

Infos & Anmeldung
Kundenzentrum
VHS-Studienhaus
Cäcilienstraße 35

Lern-Apps und Lern-Spiele

Vertiefung für Lesementor*innen

Fragen und Herausforderungen aus den wöchentlichen Mentorenstunden stehen im Mittelpunkt des Treffens. Neben dem Austausch beschäftigen Sie sich an diesem Nachmittag mit dem wichtigen Thema „Lern-Apps und Lern-Spiele“. Im Internet finden sich zahllose Angebote für digitale Lern-Apps und Lern-Spiele. Doch ohne Orientierung kann es schwer sein, sich für das richtige Werkzeug zu entscheiden. Wir möchten Ihnen in dieser Qualifikation Anregungen zu guten digitalen Lernmethoden, -spielen und -apps vorstellen, die Ihre Mentor*innenstunde bereichern können. Wie in jeder Fortbildungsveranstaltung können Sie auch hier andere Mentor*innen kennen lernen und sich gemeinsam über Ihre praktischen Erfahrungen austauschen.

M-300041 VHS Mülheim
16.3., Mi, 14 - 17 Uhr | Timo Kann

Boys and Books

Fragen und Herausforderungen aus den wöchentlichen Mentorenstunden stehen im Mittelpunkt des Treffens. Neben dem Austausch beschäftigen Sie sich an diesem Nachmittag mit dem Thema „boys & books“. Jungen lesen im Durchschnitt weniger gern als Mädchen und schon im Grundschulalter zeigen sich in der Praxis oft unterschiedliche Lese- und Medienvorlieben. Damit Sie in Ihren Lesestunden auf die besonderen Belange von Jungen eingehen können, lernen Sie das Projekt „boys & books“ kennen, welches sich speziell mit Leseförderung für Jungen beschäftigt. Sie bekommen Informationen, wie Sie Jungen besser zum Lesen motivieren können und welche Arten von Büchern und Geschichten dafür besonders geeignet sind. Sie erhalten Tipps und Tricks für Ihre Lesestunden und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Lesementor*innen über Ihre praktischen Erfahrungen auszutauschen.

M-300045 VHS, Mülheim
28.4., Do, 14 - 17 Uhr | Christina Gürth

Sprache – Spiel – Natur

M-300047 VHS Mülheim
14.5., Sa, 11 - 14 Uhr | Sonja Eisenbeiß

Musikabend

Sie sind herzlich eingeladen zu einem spannenden Abend kultureller Vielfalt. Dozierende und Teilnehmende aus den laufenden Musikkursen spielen Musik aus aller Welt und aus unterschiedlichen Epochen: Trommelrhythmen aus Afrika und Lateinamerika, Folk- und Popsongs aus Europa und den USA, auf Gitarren begleitet, jazzige Harmonien und mitreißende Gospelsongs vom Chor gesungen.

M-301224 VHS Mülheim
10.6., Fr, 19 - 21:30 Uhr | Eintritt frei

Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen

Nähen für Anfangende und Fortgeschrittene

Seien Sie kreativ – realisieren Sie Ihre eigenen Kleiderideen! Anfangende werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt.
Bereits im Nähen geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähtechnik. Grundsätzlich ist der Einstieg in die Kurse jederzeit möglich. Bitte mitbringen: Schnittmuster (Fertigschnitt oder Zeitung und Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen) Schere, Maßband, Kopierrad, Kopierpapier, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln und Pfaff Spulen. Natürlich können Sie auch „nur“ das eine oder andere Kleidungsstück ändern – alles ist möglich!

K-337621 VHS Kalk
8 x, 2.2. - 30.3., Mi, 19:15 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 108 € | Monika Kutz

K-337622 VHS Kalk
8 x, 27.4. - 22.6., Mi, 19:15 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 108 € | Monika Kutz

K-337623 VHS Kalk
8 x, 26.4. - 21.6., Di, 19 - 21:15 Uhr |
Entgelt: 108 € | Monika Kutz

K-337624 VHS Kalk
8 x 1.2. - 29.3., Di, 19 - 21:15 Uhr |
Entgelt: 108 € | Monika Kutz

K-337625 VHS Kalk
8 x, 2.2. - 30.3., Mi, 17 - 19:15 Uhr |
Entgelt: 108 € | Monika Kutz

K-337626 VHS Kalk
8 x, 27.4. - 22.6., Mi, 17 - 19:15 Uhr |
Entgelt: 108 € | Monika Kutz

K-337651 VHS Kalk
9 x, 3.2. - 7.4., Do, 17 - 19:15 Uhr |
Entgelt: 122 € | Ute Magrian

K-337652 VHS Kalk
7 x, 28.4. - 23.6., Do, 17 - 19:15 Uhr |
Entgelt: 95 € | Ute Magrian

K-337656 VHS Kalk
9 x, 3.2. - 7.4., Do, 19:15 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 122 € | Ute Magrian

K-337657 VHS Kalk
7 x, 28.4. - 23.6., Do, 19:15 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 95 € | Ute Magrian

Amigurumi Häkel Grundkurs

Das japanische Wort setzt sich zusammen aus amu für Stricken oder Häkeln und nuigurumi für gefülltes oder gestopftes Spielzeug. Amigurumi ist der Häkeltrend, um kleine Figuren von Tieren, Puppen bis hin zu Lebensmitteln selbst herzustellen. In diesem Kurs erhalten Sie zunächst einen Einblick in die Grundlagen des Häkelns. Nach dem Üben der wichtigsten Häkeltechniken und Maschen fangen wir an, gemeinsam einen Hasen zu häkeln. Nach dem Prinzip „learning by doing“ eignen Sie sich Schritt für Schritt die erforderlichen Techniken und Grundlagen dieser Häkelkunst an. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, Amigurumi Anleitungen zu lesen und nachzuhäkeln. Das benötigte Material wird in Form eines Kits für Sie zusammengestellt und kostet 10 Euro.

K-338223 VHS Kalk
9 x, 7.2. - 25.4., Mo, 19 - 21 Uhr |
Entgelt: 123 € | WE | Nagihan Salman Son

VHS Köln-Mülheim
Kunst und Kultur

Schnupperprobe Sinfonieorchester der VHS Köln

Für neue und erfahrene Orchestermusiker*innen

Sie spielen ein Instrument und haben sich schon immer gefragt, wie es wäre, mit anderen gemeinsam zu musizieren? Sie möchten Musik verschiedener Komponist*innen aus unterschiedlichen Epochen durch eigenes Spielen kennenlernen? Sie haben Freude am gemeinsamen Musizieren und möchten zugleich Ihre individuellen Fähigkeiten am Instrument vertiefen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir sind das Sinfonieorchester der VHS Köln und freuen uns jedes Semester über neue Mitspielende und Instrumente. Unser Programm richtet sich in der Regel an fortgeschrittene Laien. In der Probenarbeit werden sowohl Herausforderungen für erfahrene Musizierende geschaffen als auch Möglichkeiten für Beginnende eingeräumt, nur Teilstücke mitzuspielen. Für eine vollständige Besetzung freuen wir uns über Streicher, Oboen, Fagotte, Blechblasinstrumente und Schlagwerk. Wenn Sie daran interessiert sind, zögern Sie nicht und kommen Sie zur Schnupperprobe. Damit für Sie bei der Probe auch Noten verfügbar sind, bitten wir Sie, bei der Anmeldung Ihr Instrument sowie dessen Stimmung anzugeben (an vhs-kultur@stadt-koeln.de).

M-362101 VHS Mülheim
2.2., Mi, 19:30 - 21:30 Uhr |
entgeltfrei | Rebekka Deborah Zastrow

Sinfonieorchester der VHS Köln

Sie spielen ein Instrument und haben sich schon immer gefragt, wie es wäre, mit anderen gemeinsam zu musizieren? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir sind das Sinfonieorchester der VHS Köln und freuen uns jedes Semester über neue Mitspielende und Instrumente. Wir proben immer mittwochs und an zwei Wochenenden. Unser Programm richtet sich in der Regel an fortgeschrittene Laien. In der Probenarbeit werden sowohl Herausforderungen für erfahrene Musizierende geschaffen als auch Möglichkeiten für Beginnende eingeräumt, nur Teilstücke mitzuspielen. Wir freuen uns über Streicher aller Art, sowie über Oboen, Fagotte, Trompeten und Schlagwerk. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihr Instrument und gegebenfalls die Stimmung an (an vhs-kultur@stadt).

M-362105 VHS Mülheim
19 x, 9.2. - 8.6., Mi, 19:30 - 21:30 Uhr,
Sa, So, 10 - 17 Uhr | Entgelt: 155 € |
Notenpauschale: 8 € |
Rebekka Deborah Zastrow

Einfach gemeinsam singen

Mitsing-Erlebnis für alle Interessierten

Sie haben Freude am Mitsingen? Genießen Sie Ihren Feierabend mit einigen schönen und bekannten Liedern, Songs, Schlagern und Hits aus den letzten Jahrhunderten, die wir gemeinsam singen werden. Je größer unsere Gruppe wird, umso mehr Spaß wird es geben. Die Liedertexte werden per Beamer an die Wand projiziert und die Melodien werden Sie kennen. Der Dozent begleitet Sie auf der Gitarre und singt natürlich mit. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Gönnen Sie sich 90 Minuten ein aufmunterndes und erfrischendes Gruppenerlebnis in entspannter Atmosphäre.

M-362213 VHS Mülheim
10.2., Do, 19:30 - 21 Uhr | Entgelt: 10 € |
Andreas Schwachulla

M-362214 VHS Mülheim
22.6., Mi, 17 - 18:30 Uhr | Entgelt: 10 € |
Andreas Schwachulla

Gitarre – Einführungskurs

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

M-364207 VHS Mülheim
15 x, 9.2. - 1.6., Mi, 18 - 19 Uhr |
Entgelt: 125 € | Nikolaos Georgopoulos

Songs & More

Spielkreis für Gitarre mit Gesang

Beliebte Pop- und Rocksongs, Meilensteine der Musik, sowie aktuellere Songs werden in außergewöhnlicher Qualität für Gitarre und Gesang arrangiert und den Teilnehmenden verständlich vermittelt. Für nur leicht Fortgeschrittene gibt es eine gesonderte Anleitung zum vereinfachten Spiel. Das flüssige Spielen einfacher Akkorde und Schlagtechniken werden vorausgesetzt. Unbekanntes wird so erklärt, dass mit dem ausgehändigten Material (Text, Aufbau, Akkorddarstellungen) die Songs auch außerhalb des Kurses individuell gut nachgearbeitet werden können.

M-364324 VHS Mülheim
15 Abende, 9.2. - 1.6., Mi, 19 - 20 Uhr |
Entgelt: 125 € | Nikolaos Georgopoulos

Tanztee in der VHS Mülheim

M-365061 VHS Mülheim
15.5., So, 14 - 16 Uhr |
Entgelt: 12 € | Friederike Reif

Zumba®

M-366160 VHS Mülheim
17 x, 31.1. - 20.6., Mo, 18 - 19 Uhr |
Entgelt: 113 €

M-366161 VHS Mülheim
17 x, 31.1. - 20.6., Mo, 19:15 - 20:15 Uhr |
Entgelt: 113 €

M-366163 VHS Mülheim
18 x, 1.2. - 21.6., Di, 20:15 - 21:15 Uhr |
Entgelt: 119 €

M-366165 VHS Mülheim
16 x, 3.2. - 23.6., Do, 17:15 - 18:15 Uhr |
Entgelt: 106 €

Schnupperkurs des More Drama Ensemble

Theaterworkshop für Interessierte zwischen 15 und 21 Jahren

Wenn Du Lust hast, den/die Schauspieler*in in dir zu entdecken, etwas Neues auszuprobieren, mit einer Gruppe zusammen zu ‚spielen', deinen Körper mal anders wahrzunehmen, auf Übungen zum Thema Ausdruck/Präsenz, auf das Improvisieren von kleineren Szenen und viel zu lachen, dann bist du bei uns im Theaterschnupperworkshop genau richtig! Keine Sorge, du brauchst keine Vorerfahrungen. Du brauchst nur bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu Trinken.

M-381402 VHS Mülheim
3 x, 9.2. - 23.2., Mi, wöchentlich,
16:30 - 18:30 Uhr | Uli-Lisa Eisbrenner |
Johanna Klingebiel | Isabel Sippel

Ready, steady, go!

Improvisationstheater für Neugierige und Erfahrene

Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.

M-381458 VHS Mülheim
4 x, 8.3. - 29.3., Di, wöchentlich,
19 - 20:30 Uhr | Entgelt: 48 € | Ulrike Baartz

M-381459 VHS Mülheim
4 x, 31.5. - 21.6., Di, wöchentlich,
19 - 20:30 Uhr | Entgelt: 48 € | Ulrike Baartz

VHS Köln-Mülheim
Kunst und Kultur

Why Trump? Krise des Westens

Lesung und Diskussion mit Dr. Tim Luecke und Sonja Niemeier

„Why Trump?" Diese Frage scheint auch heute noch viele Menschen zu bewegen. An diesem Abend diskutieren wir mit den Buchautor*innen Dr. Tim Lücke und Sonja Niemeier: Was sind die Ursachen der steigenden Polarisierung im Westen? Welche Rolle spielen dabei die sozialen Medien, Kapitalismus und Politikverdrossenheit? Und welche Wege gibt es, die Demokratie zu stärken?
Alle Interessierten sind zu der kostenlosen Veranstaltung eingeladen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

M-382113 VHS Mülheim
11.3., Fr, 17:30 - 19 Uhr |
Dr. Tim Luecke | Sonja Niemeier

Literatur in Mülheim?! Auf Entdeckungstour mit dem Mülheimer Literaturclub

Wir begeben uns zusammen mit dem Mülheimer Literaturclub auf Spurensuche im Veedel und entdecken, was Köln-Mülheim in Sachen Literatur zu bieten hat.
Heinrich Böll ist als Literaturpreisträger aus Köln weltbekannt: In seinen autobiografischen Texten „Was soll aus dem Jungen bloß werden? Oder: Irgendwas mit Büchern" und „Verteidigung der Waschküchen" schreibt er über die Zugänge zur Bildung damals – und verkrampften Abgrenzungen von heute.
Doch auch in Mülheim gibt es einiges zu entdecken: Michael Schikowski stellt dafür unter anderem Herbert Eulenberg und die Brüder Zuccalmaglio vor. Sie erfahren mehr über den Mülheimer Literaturclub und die Kölner Literaturnacht.

M-382122 VHS Mülheim
13.3., So, 14 - 15:30 Uhr | Michael Schikowski

Literatur in Mülheim: Fjodor Dostojewski und die Idee der russichen Seele

Ein Leseabend mit dem Mülheimer Literaturclub

Dostojewski beginnt seine schriftstellerische Laufbahn als Anhänger der westlichen Literatur und ihrer Emanzipationsbestrebungen. Er schreibt mit *Arme Leute* den ersten bedeutenden sozialen Roman Russlands. Nach seiner Verhaftung und in der Verbannung wandelt er sich. Die Ideen Europas werden ihm zum Gegenbild. Vor allem das Europa des beschleunigten Kapitalismus und des wachsenden Unglaubens. In seinen Romanen, vor allem *Der Idiot*, *Die Dämonen* und *Die Brüder Karamasoff*, entwickelt er die Idee einer historischen Aufgabe Russlands. Hier entsteht die Idee der russischen Seele.
Dostojewski gestaltet die Welt der Menschen als durch religiöse Mächte und philosophische Motive bestimmt. Dass er dies als Psychologe unternimmt und in der Form des Romans gestaltet, im Medium der großen europäischen Kunstform, macht ihn zum modernsten Schriftsteller, den wir im Augenblick haben.

M-382128 VHS Mülheim
13.5., Fr, 20 - 21:30 Uhr | Michael Schikowski

Schreibwerkstatt – Schnupperkurs

M-382200 VHS Mülheim
14.5., Sa, 14 - 17 Uhr | Entgelt: 22 € |
Kopierpauschale: 1 € | Anne Haase

| Sprachen

Englisch
Ihre Beratungsanfrage richten Sie bitte per E-Mail an vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de oder telefonisch an 0221 221-99885. Eine persönliche Beratung bieten wir bis auf Weiteres nicht an.

Romanische Sprachen
Wir beraten Sie gerne anhand von Einstufungstests und einem anschließenden Gespräch. Ihre Beratungsanfrage richten Sie bitte per E-Mail an vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de oder telefonisch an 0221 221-99885 mit folgenden Angaben:
Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen.
Wir rufen Sie zurück. Aktuelle Informationen zu Beratungszeiten und Beratungsformen finden Sie auf unserer Webseite www.vhs.koeln

English A1 Fast Track Part 2
Max. 14 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 5/6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-432283 VHS Mülheim
16 x, 3.2. - 23.6., Do, 18 - 19:30 Uhr |
Entgelt: 120 € | Jacqueline Perrier-Gillette

English A1 | Standard Part 1 für Senior*innen ab 60 Jahren
Für Senior*innen ab 60 Jahren ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundlagen der englischen Sprache eingeführt. Max. 10 Personen.
Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Ernst Klett, ISBN 978-3-12-501630-9.
Kein Unterricht am 18.3., 27.5. und am 17.6.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-432382 VHS Mülheim
15 x, 4.2. - 24.6., Fr, 12 - 13:30 Uhr |
Entgelt: 150 € | Carolin Ramrath

English A2 | Refresher Part 1
Max. 14 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-433140 VHS Mülheim
16 x, 3.2. - 23.6., Do, 19:45 - 21:15 Uhr |
Entgelt: 120 € | Jacqueline Perrier-Gillette

English B1 | Refresher Part 1
Max. 14 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-434135 VHS Mülheim
17 x, 9.2. - 15.6., Mi, 18:45 - 20:15 Uhr |
Entgelt: 128 € | Jacqueline Perrier-Gillette

English B1plus | Learn by Talking
Max. 10 participants. It's a conversation class so everyone has the chance to express him/herself. Mistakes are corrected and grammar is repeated in a compact way.
Kein Unterricht am 18.3., 27.5. und am 17.6.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-435378 VHS Mülheim
15 x, 4.2. - 24.6., Fr, 10 - 11:30 Uhr |
Entgelt: 150 € | Kostenpauschale: 3 € |
Carolin Ramrath

English B1plus with „Harry Potter and the Philosopher's Stone" (Chapters 1-6)
Max. 14 participants. Explore the english language through reading „Harry Potter and the Philosopher's Stone". Learn and revise useful vocabulary and grammar in a fun and familiar environment. Required Material: Harry Potter and the Philospher's Stone by J. K. Rowling, Bloomsbury, ISBN: 9781408855652.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-435587 VHS Mülheim
16 x, 16.2. - 15.6., Mi, 17 - 18:30 Uhr |
Entgelt: 120 € | Kostenpauschale: 3 € |
Jacqueline Perrier-Gillette

English B2 | Refresher
Max. 10 participants. Lehrbuch: New Headway, Advanced (C1), Fourth Edition. ISBN: 978-0-19-471353-5. Kein Unterricht am 7.6.

M-435678 VHS Mülheim
16 x, 8.2. - 21.6., Di, 18:30 - 20 Uhr |
Entgelt: 160 € | Joachim Paeslack

Französisch Auffrischungskurs (A1) 1. Teil
Einstieg für Teilnehmer*innen mit 2-3 Jahren Französisch.
Voyages neu A1. Ab Lektion 1.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-441111 VHS Mülheim
16 x, 31.1. - 13.6., Mo, 19:45 - 21:15 Uhr |
Entgelt: 120 € | Benoît Goffin

Französisch Auffrischungskurs (A1) 2. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 6/7.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-441112 VHS Mülheim
16 x, 31.1. - 13.6., Mo, 18 - 19:30 Uhr |
Entgelt: 120 € | Benoît Goffin

Französisch Grundstufe I (A1) 1. Teil für Senior*innen ab 60 Jahren
Nachmittagskurs
Für Senior*innen ab 60 Jahren ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der französischen Sprache eingeführt. Max. 10 Personen. Lehrbuch: On y va ! A1. Ab Lektion 1, ISBN 9783191033255. Kein Unterricht am 2.3.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-444172 VHS Mülheim
16 Abende, 16.2. - 22.6., Mi, 17 - 18:30 Uhr |
Entgelt: 160 € | Benoît Marchal

Littérature (C1/C2)
Un roman actuel que nous choisirons ensemble nous donnera l'occasion d'échanger les points de vue les plus divers.
Max. 10 Personen.

M-448312 VHS Mülheim
13 x, 31.1. - 30.5., Mo, 9:30 - 11 Uhr |
Entgelt: 130 € | Odile Liedgens

M-448313 VHS Mülheim
13 x, 31.1. - 30.5., Mo, 11:15 - 12:45 Uhr |
Entgelt: 130 € | Odile Liedgens

Italienisch für den Urlaub
Auffrischungskurs an einem Wochenende
Sie haben schon einmal einen Italienischkurs auf dem Niveau A1 besucht und möchten sich auf die nächste Reise vorbereiten. In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug dazu. Praxisorientierte Wendungen für typische Urlaubssituationen werden intensiv aufgefrischt und spielerisch geübt. Max. 10 Personen. Buon viaggio. L'Italia vi aspetta!

M-450316 VHS Mülheim
2 x, 12.3., 13.3., Sa, So, 9:30 - 17:15 Uhr |
Entgelt: 104 € | Kostenpauschale: 3 € |
Giuseppa Maltese

M-450317 VHS Mülheim
2 x, 14.5., 15.5., Sa, So, 9:30 - 17:15 Uhr |
Entgelt: 104 € | Kostenpauschale: 3 € |
Giuseppa Maltese

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Kompaktkurs am Vormittag für Anfänger*innen

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Der Kurs wird nach den Osterferien fortgesetzt.

M-454176 VHS Mülheim
9 x, 4.2. - 8.4., Fr, 10 - 13 Uhr |
Entgelt: 135 € | Giuseppa Maltese

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Anfänger*innen

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1.
Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 2.3.

M-454177 VHS Mülheim
17 x, 9.2. - 22.6., Mi, 20 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 128 € | Giuseppa Maltese

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil für Senior*innen ab 60 Jahren

Nachmittagskurs

Für Senior*innen ab 60 Jahren ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der italienischen Sprache eingeführt. Max. 10 Personen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-454179 VHS Mülheim
16 x, 16.2. - 15.6., Mi, 15 - 16:30 Uhr |
Entgelt: 160 € | Antonella Simonetti

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1.
Ab Lektion 4.

M-454212 VHS Mülheim
17 x, 31.1. - 20.6., Mo, 18:15 - 19:45 Uhr |
Entgelt: 128 € | Giuseppa Maltese

M-454213 VHS Mülheim
17 x, 31.1. - 20.6., Mo, 20 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 128 € | Giuseppa Maltese

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil für Senior*innen ab 60 Jahren

Nachmittagskurs

Für Senior*innen ab 60 Jahren mit leichten Vorkenntnissen. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der italienischen Sprache eingeführt. Max. 10 Personen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-454275 VHS Mülheim
15 x, 3.2. - 9.6., Do, 15:30 - 17 Uhr |
Entgelt: 150 € | Antonella Simonetti

Italienisch Grundstufe II (A2) 1. Teil

Abschluss A1 Con piacere A1 ab Lektion 9.
Im Anschluss Con piacere nuovo A2.
Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 7.6.

M-455173 VHS Mülheim
17 x, 1.2. - 21.6., Di, 18:15 - 19:45 Uhr |
Entgelt: 170 € | Giuseppa Maltese

Italienisch Grundstufe II (A2) 3. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 5.
Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 2.3.

M-455371 VHS Mülheim
17 x, 9.2. - 22.6., Mi, 18:15 - 19:45 Uhr |
Entgelt: 170 € | Giuseppa Maltese

Infos & Anmeldung
Kundenzentrum
VHS-Studienhaus
Cäcilienstraße 35

Conversazione facile (A2)

Conversazioni su vari argomenti attuali: lettura, ascolto e discussione di brevi testi e canzoni per ampliare il nostro vocabolario. Max. 12 Personen. Kein Unterricht am 7.6.

M-456010 VHS Mülheim
17 x, 1.2. - 21.6., Di, 20 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 128 € | Kostenpauschale: 3 € |
Giuseppa Maltese

VHS Köln-Mülheim
Sprachen

Spanisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Anfänger*innen

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.
Kein Unterricht am 2.3.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-464123 VHS Mülheim
16 x, 9.2. - 15.6., Mi, 20 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 120 €

Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 4.
ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 14 Personen.
Kein Unterricht am 7.6.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-464214 VHS Mülheim
17 x, 1.2. - 21.6., Di, 18 - 19:30 Uhr | Entgelt:
128 € | María Teresa Pacheco Raguz

Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil für Senior*innen ab 60 Jahren

Nachmittagskurs

Für Senior*innen ab 60 Jahren mit leichten Vorkenntnissen. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Max. 11 Personen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 3.
ISBN 978-3-12-514671-6.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-464251 VHS Mülheim
16 x, 3.2. - 23.6., Do, 16 - 17:30 Uhr |
Entgelt: 160 € |
María del Carmen Fernández Costoya

Spanisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 8/9.
ISBN 978-3-12-514980-9. Max. 14 Personen.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-464383 VHS Mülheim
15 x, 2.3. - 22.6., Mi, 18:15 - 19:45 Uhr |
Entgelt: 113 € | Maria Gabriela Braz Sampaio

Spanisch Grundstufe II (A2) 1. Teil

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-12-514677-8. Max. 14 Personen.
Kein Unterricht am 7.6.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-465184 VHS Mülheim
17 x, 1.2. - 21.6., Di, 19:45 - 21:15 Uhr |
Entgelt: 128 € | María Teresa Pacheco Raguz

Suske en Wiske – Niederländische Kultur im Comic

Vortrag auf Niederländisch

Ongeveer 75 jaar geleden verscheen het eerste album en sindsdien zijn er meer dan 300 bijgekomen. Enkele albums zijn ook in het Duits vertaald.
We spreken over de bedenker en oorspronkelijke auteur Willy Vandersteen, de geschiedenis van Suske en Wiske en nadien duiken we aan de hand van enkele albums in geschiedenis, kunst en cultuur uit de lage landen.
De activiteit zal plaatsvinden in het Nederlands maar zo, dat ook degene die Nederlands leren, de mogelijkheid hebben te volgen. Na de voordracht kunnen Nederlandstaligen en zij die Nederlands leren met elkaar in gesprek gaan.
Vortrag in einfachem Niederländisch (ab Niveau A2) über die Comics von „Suske en Wiske“ mit der Möglichkeit, anschließend ins Gespräch mit Muttersprachler*innen zu kommen.
Der Vortrag ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

M-472002 VHS Mülheim
12.3., Sa, 16 - 17:30 Uhr | Rudi Liekendael

Niederländisch - Schnupperkurs

An diesem Samstag schnuppern Sie Niederländisch! In 6 Unterrichtseinheiten erwerben einen ersten Basiswortschatz, lernen praktische Redewendungen für den Alltag (oder Urlaub) und können im Anschluss bereits einfache Sätze bilden.
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Die Dozentin verteilt eigenes Material.

Max. 12 Personen.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

Samstag
M-472376 VHS Mülheim
14.5., Sa, 10:30 - 16 Uhr | Entgelt: 35 € | Kostenpauschale: 3 € | Chinoek Van de Ven

Wochenendseminar
Sie erhalten eine erste Einführung in die niederländische Sprache. In 12 Unterrichtseinheiten werden Ausspracheregeln, ein Basiswortschatz, elementare Grammatik sowie einige grundlegende Redewendungen vermittelt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-472377 VHS Mülheim
2 Tage, 12.3., 13.3., Sa, So, 10 - 15:30 Uhr | Entgelt: 52 € | WE | Rudi Liekendael

Türkisch Grundstufe I-1 (A1.1)
Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 1.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-478413 VHS Mülheim
16 x, 3.2. - 23.6., Do, 18 - 19:30 Uhr | Entgelt: 120 € | Sakine Esen Yilmaz

Türkisch Grundstufe I - 2 (A1.2)
Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 5.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-478427 VHS Mülheim
16 x, 3.2. - 23.6., Do, 19:45 - 21:15 Uhr | Entgelt: 120 € | Sakine Esen Yilmaz

Polnisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Max. 12 Personen.
Lehrbuch: HURRA!!! PO POLSKU 1 Podrecznik studenta. Nowa Edycja. ISBN 978-8360229385.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-482116 VHS Mülheim
12 x, 31.1. - 9.5., Mo, 18 - 20:30 Uhr | Entgelt: 135 € | Kostenpauschale: 3 € | Dr. Justyna Bolt

Swahili Schnupperkurs
Sie erhalten einen ersten Einblick in die Sprache Swahili. In 6 Unterrichtseinheiten werden ein Basiswortschatz, elementare Grammatik sowie einige grundlegende Redewendungen vermittelt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Max. 12 Personen.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

Samstag
M-484511 VHS Mülheim
12.3., Sa, 10:30 - 16 Uhr | Entgelt: 35 € | Kostenpauschale: 3 € | Ramesh Bhana

Sonntag
M-484512 VHS Mülheim
15.5.So, 10:30 - 16 Uhr | Entgelt: 35 € | Kostenpauschale: 3 € | Ramesh Bhana

Swahili Grundstufe – 2. Semester
Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnisse. Max. 10 Personen. Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-484523 VHS Mülheim
15 x, 7.2. - 13.6., Mo, 18 - 19:30 Uhr | Entgelt: 150 € | Kostenpauschale: 3 € | Ramesh Bhana

Wolof – Schnupperkurs
Wochenendseminar
Sie erhalten eine erste Einführung in die Sprache Wolof. In 14 Unterrichtseinheiten werden Ausspracheregeln, ein Basiswortschatz, elementare Grammatik sowie einige grundlegende Redewendungen vermittelt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

M-484611 VHS Mülheim
2 x, 12.3., 13.3., Sa, So, 10 - 16:15 Uhr | Entgelt: 81 € | Kostenpauschale: 3 € | Fatou Cissé Kane

M-484612 VHS Mülheim
2 x, 14.5., 15.5., Sa, So, 10 - 16:15 Uhr | Entgelt: 81 € | Kostenpauschale: 3 € | Fatou Cissé Kane

| Deutsch und Integration

Alle Deutschkurse und Prüfungen sind beratungspflichtig. Erst nach einer individuellen Sprachberatung können Sie sich für einen Kurs/eine Prüfung anmelden.

Lesen und Schreiben 1
Das Angebot richtet sich an deutschsprachige Teilnehmende, die Schritt für Schritt Lesen und Schreiben lernen möchten, vom Buchstaben zum Wort, vom Wort zum Satz. Der Unterricht findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen. Die Dozent*innen unterrichten in einfacher Sprache. Ein späterer Einstieg in den Kurs ist möglich.

M-411115 VHS Mülheim
16 x, 1.2. - 31.3., Di, Do, 17 - 18:30 Uhr | Entgelt: 24 € | B | Achim Barde

M-411116 VHS Mülheim
13 x, 26.4. - 14.6., Di, Do, 17 - 18:30 Uhr | Entgelt: 20 € | B | Achim Barde

Lesen und Schreiben 2
Dieser Kurs richtet sich an Deutschsprachige, die flüssiger lesen und richtig schreiben lernen wollen. Das Lernen findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen. Der Einstieg ist auch nach Kursbeginn möglich.

M-411215 VHS Mülheim
16 x, 1.2. - 31.3., Di, Do, 18:40 - 20:10 Uhr | Entgelt: 24 € | B | Achim Barde

M-411216 VHS Mülheim
13 x, 26.4. - 14.6., Di, Do, 18:40 - 20:10 Uhr | Entgelt: 20 € | B | Achim Barde

M-411254 VHS Mülheim
9 x, 31.1. - 4.4., Mo, 15:30 - 17:45 Uhr | Entgelt: 21 € | Nicola Hube

M-411255 VHS Mülheim
8 x, 25.4. - 20.6., Mo, 15:30 - 17:45 Uhr | Entgelt: 18 € | Nicola Hube

Lesen und Schreiben – DaF
M-420162 VHS Mülheim
18 x, 2.2. - 8.4., Mi, Fr, 9 - 12 Uhr | Entgelt: 54 € | B | Christian Paulick

M-420163 VHS Mülheim
18 x, 27.4. - 24.6., Mi, Fr, 9 - 12 Uhr | Entgelt: 54 € | B | Christian Paulick

Die mit K- beginnenden Veranstaltungen finden in unseren Räumlichkeiten der Außenstelle VHS Kalk statt. Diesen Unterrichtsort finden Sie hier:

Amt für Weiterbildung
VHS im Bezirksrathaus Kalk
Kalker Hauptstr. 247 – 273
51103 Köln

Beratung
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache
VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln

Bei Interesse an einer Sprachberatung schreiben Sie bitte eine Mail an:
vhs-deutsch@stadt-koeln.de

Beratung Integrationskurse
VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln

VHS im Bezirksrathaus Köln-Mülheim
Wiener Platz 2a, 51065 Köln

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin zur Beratung.
Telefon: 0221 221-23638
E-Mail: ik-beratung@stadt-koeln.de
dienstags und donnerstags, 10 bis 12 Uhr

Beratung Deutsch für Deutschsprachige, Alphabetisierung
Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin zur Beratung.
Telefon: 0221 221-21089.

Beratung zu Berufssprachkursen (DeuFö)
VHS im Bezirksrathaus Nippes
Neusser Str. 450, 50733 Köln
1. Nebeneingang, Raum 0.21 (EG)

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin zur Beratung.
Telefon: 0221 221-24417
E-Mail: vhs-gps@stadt-koeln.de

Wir bitten um dringende Beachtung:

Voraussetzung für Ihre Teilnahme ist nach aktueller Coronaschutzverordnung in jedem Falle eine **rechtzeitige Anmeldung mit Angabe Ihrer persönlichen Daten** (Name, Anschrift, Telefonnummer, ggf. E-Mail-Adresse). Melden Sie sich bitte schriftlich über das VHS-Kundenzentrum oder über unsere Internetseite mit der jeweiligen Veranstaltungsnummer an: www.vhs.koeln

Wenn Sie bei der Anmeldung Hilfe benötigen, schreiben Sie gerne eine E-Mail an:
vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de
oder rufen Sie an: 0221 221-99885.

Helfen Sie einander und uns allen, gesund zu bleiben: Bitte tragen Sie stets einen **medizinischen Mund-Nasen-Schutz**. Bitte beachten Sie, dass es aufgrund der regelmäßigen Anpassungen der Coronaschutzverordnung unterschiedliche Zutrittsregelungen für die VHS-Häuser sowie unterschiedliche Vorgaben für die Maskenpflicht im Unterricht geben kann. Informationen über die aktuell gültigen Zutrittsregelungen finden Sie auf www.vhs.koeln.

Wir sind bemüht, alle Veranstaltungen in angemessener Form durchzuführen. Aufgrund der nicht planbaren Pandemie-Situation kann es jederzeit zu **kurzfristigen Änderungen** kommen, beispielsweise kann das Format wechseln. Daher bitten wir Sie, sich rechtzeitig auf **www.vhs.koeln** zu informieren. Wir halten Sie dort über die Veranstaltungen und das Hygieneschutzkonzept unserer Häuser auf dem Laufenden.

Covid-19-Krise
Aktuelle Infos auf
www.vhs.koeln

VHS Standort Mülheim:

VHS im Bezirksrathaus Mülheim
Wiener Platz 2 a
51065 Köln
Telefon: 0221 221-99885
E-Mail: vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de

VHS-Kundenzentrum:

VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstr. 35
50667 Köln
Telefon: 0221 221-25990

Impressum:

Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung
Volkshochschule

Im Mediapark 7
50670 Köln

Telefon: 0221 221-25990
Telefax: 0221 221-6569007
E-Mail: vhs@stadt-koeln.de
Internet: www.vhs.koeln

Fotos: Norman M. Zey