Stadt Köln

# VHS in Köln-Mülheim
## Kurse und Einzelveranstaltungen

**Januar bis Juni 2023**

# Politik und Gesellschaft

### Integration und Antidiskriminierung – Kollision zweier öffentlicher Güter

**Wie eine dominante Integrationskultur in Deutschland die Stärkung der Antidiskriminierungskultur hemmt**

Entgegen weit verbreiteter Annahmen handelt es sich bei Integration und Antidiskriminierung um zwei unterschiedliche Konzepte, die sich insbesondere in ihrem Zweck und in ihrer Herangehensweise unterscheiden. Welchen Zielsetzungen dienen diese beiden Politikfelder? Welche Wechselwirkungen gibt es zwischen ihnen? Was können die Gründe dafür sein, dass Deutschland im Vergleich beispielsweise zu Großbritannien eine relativ schwach ausgeprägte Antidiskriminierungskultur besitzt? Referieren wird Armin Seif von der Integrationsagentur des Deutschen Roten Kreuzes in Bochum. Armin Seif ist Politikwissenschaftler (Universität Cambridge) und Mitglied in Gremien für Integration, Gesundheit und Inklusion im Bochumer Stadtrat. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
**M-111045** Treffpunkt: Online
11.5., Do, 18 – 19:30 Uhr, entgeltfrei
Armin Seif

### STREIK – der Heimatabend am Vormittag

**mit Claudia Sledz, Peter Bach und Michael Schikowski, Mülheimer Literaturclub**

Das Jahr 1973 ist das Jahr der großen Energiekrise. Viele erinnern sich an die autofreien Sonntage. Auslöser war ein Krieg. Die OPEC verknappte Monat für Monat ihre Erdöllieferungen an den Westen, als Reaktion auf den israelisch-arabischen Yom-Kippur-Krieg. Per Gesetz galt für kurze Zeit auf den Autobahnen Tempo 100. 1973 ist auch das Jahr des industriellen Umbruchs, mit für Mülheim einschneidenden Folgen. Vor fünfzig Jahren, im Jahr 1973, fand der legendäre Ford-Streik statt. Rund zwei Drittel der damaligen Beschäftigten waren türkische Arbeiter*innen. Sie waren ausschließlich in den unteren Lohngruppen beschäftigt und im Betriebsrat praktisch nicht vertreten. Sie gingen in den sogenannten wilden Streik, der nach vier Tagen mit Polizeieinsätzen und Kündigungen endete. Kurz danach verfügte die Regierung einen allgemeinen Anwerbestopp. Peter Bach berichtet als Zeitzeuge von den Ereignissen in Köln. Michael Schikowski liest. Claudia Sledz singt.
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Mülheimer Literaturclub.
Anmeldung per Mail an:
muelheimerliteraturclub@gmx.de
**M-111080** Et Kapellche e. V.,
Holsteinstr. 1, 51065 Köln
6.8., So, 11 – 13 Uhr, 8 €
Michael Schikowski

### Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

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-111106** VHS Mülheim
23.5., Di, 10 – 12 Uh, entgeltfrei
AWO - Büro für Bürgerengagement

**Unsere Corona-Maßnahmen**
Auf unserer Webseite halten wir Sie über das Hygieneschutzkonzept unserer Häuser auf dem Laufenden.
Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die aktuellen Regelungen: **www.vhs.koeln**



### Mitmachen in Köln

**Systematische Öffentlichkeitsbeteiligung leicht erklärt**

Die Beteiligung von Menschen ist einer der wichtigsten Bestandteile zur Stärkung von Demokratie und Zukunftsfähigkeit einer Stadt. Um das Thema der Beteiligung weiter zu stärken, wurde das Kooperative Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung geschaffen. Wir möchten Ihnen die Möglichkeiten und die Systematik zur Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln aufzeigen. Hier erfahren Sie, wie Sie sich an bestehenden Projekten beteiligen und welche Voraussetzungen notwendig sind, um selbst eine Beteiligung anregen zu können.
**M-111124** VHS Mülheim
16.5., Di, 17 – 18:30 Uhr, entgeltfrei
Dieter Schöffmann

### Einmischen erwünscht und möglich! – in Mülheim

**Info-Rundgang mit der Kölner Freiwilligen Agentur**

Bei diesem Rundgang wollen wir mit den Bürger*innen ins Gespräch kommen: Was soll sich in Mülheim verändern? Wo braucht es Hilfen und Angebote vor Ort? 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-111131** Treffpunkt: Eingang zur VHS Mülheim
15.3., Mi, 17 – 18:30 Uhr, entgeltfrei
Dieter Schöffmann
**M-111132** Treffpunkt: Eingang zur VHS Mülheim
17.5., Mi, 17 – 18:30 Uhr, entgeltfrei
Dieter Schöffmann

### (M)Ethik! – Ein Workshop für junge Menschen zur Medien-Nutzung

Das WWW ist für uns selbstverständlicher Teil des Alltags. Wir nutzen es zum Chatten, Spielen oder Zeitvertreib. Neben allem Spaß, den die digitalen Medien machen, gibt es Risiken, die wir nicht ausblenden können. Information und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Mediennutzungsverhalten sind wichtig. Im Workshop zeigen wir den Einfluss moderner Medien auf unsere Gefühle und unser Leben, lernen Risikofaktoren übermäßiger Nutzung einzuschätzen sowie einen verantwortungsvollen Umgang. Es können sich Einzelpersonen und auch Klassen anmelden. Das Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums. Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten!
Anmeldung erforderlich.
**M-111313** VHS Mülheim
16.3., Do, 9 – 14 Uhr, entgeltfrei
Ruja Kiss, Vanessa Gehler

### 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 Anwohnenden 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-112004** Treffpunkt: Eingang zur VHS Mülheim
23.1., Mo, 18 – 19:30 Uhr, entgeltfrei
Peter Bach

## Die Vielfalt in Mülheim entdecken

**Interkultureller Spaziergang durch das Veedel**

Gemeinsam erkunden wir die kulturelle Vielfalt Mülheims und widmen uns der Frage eines nachhaltigen Zusammenlebens. Kommt mit und entdeckt neue Seiten eures Veedels! Bei diesem Spaziergang sind alle Menschen willkommen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Weitere Stationen: u. a. Synagoge, Keupstraße, evangelischer Friedhof.

**M-112014** Treffpunkt: Eingang zur VHS Mülheim
6.3., Mo, 16 – 17:30 Uhr, 6 €
Amir Albouyeh

**M-112051** Treffpunkt: Eingang zur VHS Mülheim
15.5., Mo, 16 – 17:30 Uhr, 6 €
Amir Albouyeh

**M-112080** Treffpunkt: Eingang zur VHS Mülheim
19.6., Mo, 16 – 17:30 Uhr, 6 €
Amir Albouyeh

## Radtour durch Mülheims jüdische Geschichte

**Unterwegs mit der Geschichtswerkstatt Mülheim**

Jüdische Handwerkende, Kaufleute und Unternehmende trugen zum Wohlstand der bergischen Stadt Mülheim bei. Die jüdische Gemeinde Mülheims existierte lange vor der Neugründung der Kölner Gemeinde 1801. Wenige Orte sind als Denkmäler erhalten. Dazu gehören Gebäude der Rheinischen Maschinenleder- und Riemenfabrik ACLA. Deren fast 200-jährige Geschichte werden wir in einer ca. 8 km langen Radtour vom Ort der Gründung bis zum jetzigen Standort erfahren. Eine Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Mülheim e. V.

**M-112044** Treffpunkt: Eingang zur VHS Mülheim
5.5., Fr, 17 – 19 Uhr, entgeltfrei
Helmut Goldau

## Queeres Leben in Köln: Mehr Vielfalt im Alter

Die Erfahrungen von gesellschaftlicher Ausgrenzung und strafrechtlicher Verfolgung nach Paragraph 175 waren für heute lebende alte sowie hochaltrige bi- und homosexuelle, intersexuelle und transidente Menschen prägend. Viele LGBTIQ-Senior*innen leiden noch immer unter Angst vor Diskriminierung und befürchten auch im Alter Ablehnungen bei Outing oder Sichtbarkeit ihrer sexuellen Identität. Am Gedenktag der Opfer des Holocaust soll die Bedeutung von LGBTIQ-Senior*innen für das queere Leben in Köln veranschaulicht und Beispiele der queerfreundlichen Quartiersarbeit des Vereins „Zu Huss e. V." vorgestellt werden. Ziel des Buchforster Quartiersprojektes ist es, LGBTIQ-Menschen in die offene Senior*innenarbeit zu integrieren, um Begegnung zu ermöglichen, Vorurteile abzubauen und mehr Vielfalt im Alter zu leben.

**M-131651** VHS Mülheim
27.1., Fr, 12 – 13:30 Uhr, entgeltfrei

## Soziale Robotik – die Zukunft der Pflege?

**Infoveranstaltung mit Pepper, dem sozialen Roboter**

Wie wollen wir in Zukunft gesund altern? Welche Rolle sollen dabei Digitalisierung und Robotik spielen? Die TH Köln und die Diakonie Michaelshoven laden zu einem Austausch über Perspektiven im Bereich der Pflege ein. Zum Mitmachen und Ausprobieren ist der soziale Roboter Pepper vor Ort, dessen Anwendungen gemeinsam mit Senior*innen entwickelt wurden.

**M-131655** VHS Mülheim
8.3. Mi, 17 – 18:30 Uhr, entgeltfrei

**Einfach online anmelden!**

## Sicher unterwegs

**Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining für Senior*innen**

Wie verhalte ich mich in unsicheren Situationen? Was kann ich dann tun? Wie hole ich mir Hilfe? Wo sind meine Grenzen? Was tun, wenn Verständnis und Freundlichkeit nicht mehr helfen? Wie trete ich sicher auf? Viele Menschen fragen sich, wie man sich in unsicheren Situationen auf der Straße, in der Bahn oder beim Einkauf am besten verhält. Besonders, wenn man aufgrund des Alters in der Mobilität und anderen Bereichen eingeschränkt ist. Deswegen wurde speziell für ältere Menschen ein Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining entwickelt. Hier lernen Sie in humorvoller Atmosphäre Verhaltensweisen zur Verbesserung der eigenen Sicherheit kennen. Sie sind herzlich zu diesem Vortrag eingeladen - wir freuen uns auf Sie! Die Informationsveranstaltung ist eine Kooperation mit dem Demenznetz Mülheim, dem Runden Tisch Seniorenarbeit und der Volkshochschule Köln. Leitung: Catrin Wagner, millimetertraining, Dipl.-Sportlehrerin, Supervisorin DGSv/SG, Trainerin für Gewaltprävention.

**M-131657** VHS Mülheim
1.6., Do, 14:30 – 16:30 Uhr, entgeltfrei
Catrin Wagner

## Psychose-Forum

**Erfahrungen in und mit der Psychiatrie**

Niemand soll davon erfahren!? Doch!! Wir sprechen darüber – und das nun schon seit über 25 Jahren, offen und öffentlich: im Psychose-Forum. Weil Berührungsängste und Sprachlosigkeit nicht schützen, sondern einsam machen. Der Erfahrungsaustausch fördert das Verständnis füreinander, indem sich zeigt, wie unterschiedlich Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige psychische Krisen und Erkrankungen erleben – und was Gesundung fördern kann.
Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen.
Die Veranstaltungen sind kostenfrei und stehen allen Interessierten offen – auch wenn sie bislang keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten.
Ein gesondertes Anmeldeformular mit dem Namen „Anmeldeformular PsychoseForum 2023-1 VHS Köln" finden Sie im Download-Bereich auf unserer Webseite. 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 15 Uhr, Telefon: 0221 221-25990
Veranstaltungsort ist der Saal im Bezirksrathaus Mülheim. Anmeldung erforderlich.

**M-131772** VHS Mülheim
2.2., Do, 17 – 19 Uhr, entgeltfrei
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

**M-131773** VHS Mülheim
23.2., Do, 17 – 19 Uhr, entgeltfrei
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

**M-131774** VHS Mülheim
9.3., Do, 17 – 19 Uhr, entgeltfrei
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

**M-131775** VHS Mülheim
23.3., Do, 17 – 19 Uhr, entgeltfrei
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

**M-131776** VHS Mülheim
27.4., Do, 17 – 19 Uhr, entgeltfrei
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

**M-131777** VHS Mülheim,
11.5., Do, 17 – 19 Uhr, entgeltfrei
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

**M-131778** VHS Mülheim
25.5., Do, 17 – 19 Uhr, entgeltfrei
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

### Führung durch den jüdischen Friedhof in Deutz

**Was erzählt der älteste jüdische Friedhof in Köln**
Mit dem ehemaligen Friedhofsverwalter der Synagogen-Gemeinde Kölns besuchen wir den jüdischen Friedhof Deutz. Er ist der älteste erhaltene jüdische Friedhof in Köln. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Treffpunkt: Judenkirchhofsweg 4. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.
**A-181856** Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Deutz, Judenkirchhofsweg/Alter Mühlenweg , 50679 Köln
14.5., So, 14 – 15:30 Uhr, 9,90 €,
Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 €
Synagogen-Gemeinde Köln
**A-181857** Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Deutz, Judenkirchhofsweg/Alter Mühlenweg , 50679 Köln
11.6., So, 14 – 15:30 Uhr, 9,90 €,
Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 €,
Synagogen-Gemeinde Köln

### Tschüss Autopilot – Willkommen Achtsamkeit

**Einführung in die Achtsamkeitslehre**
Einfache Übungen wie Meditation, Bodyscan oder achtsame Gespräche sollen dabei helfen, den Alltagsstress zu senken und die Welt bewusster wahrzunehmen. Achtsamkeit zielt darauf ab, mehr im Hier und Jetzt zu leben. Es geht darum, dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Dazu ist es wichtig, den inneren Autopiloten abzuschalten und das Gedankenkarussell zu stoppen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle Menschen sind willkommen.
**M-182426** VHS Mülheim
25.1., Mi, 17 – 20 Uhr, 10 €
Isabel Sippel

### Gedächtnistraining – Muntermacher für's Gehirn

„Ich müsste mal etwas für meine grauen Zellen tun." Damit es nicht bei diesem Stoßseufzer bleibt, bietet Ihnen ein unterhaltsames Training Übungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und vieles mehr. Ohne Leistungsdruck stärken Sie Ihre Fähigkeiten und bemerken, wie sich das Gelernte in Ihren Alltag hinein fortsetzt. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist eine Erfrischungskur für Körper, Geist und Seele. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT e. V.
**M-183210** VHS Mülheim
10 x, 7.2. – 2.5., Di, 10:30 – 12 Uhr, 75 €
Elisabeth Sternberg



## Gesundheit

### Waldbaden im Dünnwalder Wald

**Ein Kurs für Einsteigende**
Seit weltweit Wissenschaftler*innen die gesundheitsfördernde Wirkung von Waldaufenthalten belegen, wird Waldbaden immer beliebter. Im Fokus der Forschung steht nicht nur die wohltuende Waldluft, die reich an ätherischen Ölen ist. Auch die Ästhetik des Waldes wirkt sich nachweislich stimmungsaufhellend aus. Das Waldklima stärkt zudem das Immunsystem und fördert einen gesunden Schlaf. Für Stadtbewohnende und Berufstätige unter Dauerstress eine Wohltat der Natur! So ist Waldbaden nach dem japanischen Vorbild „Shinrin Yoku" ein besonderes Naturerlebnis zur Stressreduktion und Gesundheitsprävention. Sie sind herzlich willkommen, in den vielschichtigen Farb- und Klangkosmos des rechtsrheinischen Dünnwalder Waldes einzutauchen und seine Welt mit allen Sinnen zu erspüren. In vier Stunden lernen Sie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen und lassen in der Ruhe der Natur die Seele baumeln. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bequeme, wetterfeste (ggfs. wärmende) Kleidung (Zwiebellook). Ein Sitzkissen ist empfehlenswert.
**M-230128** Parkplatz - Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, Dünnwalder Mauspfad 436, 51069 Köln
25.3., Sa, 10 – 14 Uhr, 28 €
Benoît Marchal

### Waldbaden – Shinrin Yoku – im Dünnwalder Wald

**Vertiefungskurs**
Sie haben bereits an einer Waldbaden-Führung teilgenommen und möchten dieses besondere Walderlebnis intensivieren. Zur nachhaltigen Stressreduktion und Verbesserung der Lebensqualität tauchen Sie in die wohltuende Ästhetik des Dünnwalder Waldes ein und lassen Stress und Sorgen hinter sich. Ziel ist tiefe Naturverbundenheit mit allen Sinnen zu erfahren, um Stressabbau zu fördern und somit zu einer spürbaren Erholung und Regeneration von Körper und Psyche zu gelangen. Dafür praktizieren Sie leichte Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zur Schärfung der Sinneswahrnehmungen. Meditative Momente in der wohltuenden Stille des Waldes runden dieses vierstündige Waldbaden ab. Mit jedem wiederholten Original „Shinrin Yoku" in Form dieses Vertiefungskurses stärken Sie nachhaltig Ihr Immunsystem, Ihr physisches und psychisches Wohlbefinden. Gleichzeitig sorgen Sie für einen tieferen und längeren Schlaf. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bequeme, wetterfeste (ggfs. wärmende) Kleidung (Zwiebellook). Ein Sitzkissen ist empfehlenswert.
**M-230130** Parkplatz - Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, Dünnwalder Mauspfad 436, 51069 Köln
22.4., Sa, 10 – 14 Uhr, 28 €
Benoît Marchal
**M-230131** Parkplatz - Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, Dünnwalder Mauspfad 436, 51069 Köln
3.6., Sa, 10 – 14 Uhr, 28 €
Benoît Marchal

### Waldyoga – Workshop

Im Waldyoga erfahren Sie die entspannende Wirkung der Natur und des Yogas auf Körper, Geist und Seele. Yoga im Wald kann den Stress im Körper abbauen, den Blutdruck und die Herzfrequenz senken und das Immunsystem stärken. Durch Körper- und Achtsamkeitsübungen, Pranayama und Meditation, die Sie erlernen, verbinden wir uns mit der Natur in uns und der Natur um uns herum. Die Bäume dienen dabei als Hilfsmittel, ganz bei uns anzukommen und uns zu spüren. Der Workshop richtet sich an alle Wald-Liebhabenden und jene, die Yoga im Einklang mit der Natur praktizieren möchten.
**M-230132** Parkplatz - Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, Dünnwalder Mauspfad 436, 51069 Köln
27.5., Sa, 12 – 15 Uhr, 21 €
Kristina Tamkus

## Yoga für Alle
**M-235003** VHS Mülheim
14x, 26.1. – 15.6., Do, 17 – 18:30 Uhr
124 €, Cordula Wolff

## Yoga – nur für Frauen
Achtsames, teilnehmerinnen-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
**M-235165** VHS Mülheim
15x 2.2. – 15.6., Do, 10 – 11:30 Uhr
133 €, Gabriele von Pikarski-Trenz

## Yoga für Alle
**Yoga Flow und Entspannung**
Entspannt und achtsam den Abend ausklingen lassen - dieser Kurs dient der Erholung vom stressigen Alltag. Im ersten Teil des Abends stehen dynamische Asanas (Yoga-Haltungen) im Fokus, bei welchen der Körper achtsam gestärkt und gedehnt wird. Die Verbindung von Bewegung und Atmung trägt hier zu einer bewussten und fokussierten Achtsamkeitspraxis bei. Anschließend folgt eine wohltuende Entspannungseinheit, bei welcher wechselnde Techniken (Bodyscan, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, etc.) eingesetzt werden. Da der Körper bei Entspannung schneller auskühlt, bringen Sie gerne wärmere und bequeme Kleidung mit („Zwiebellook" ist sinnvoll); es ist empfehlenswert, ca. zwei Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
**M-235386** VHS Mülheim
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr
142 €, Kristina Tamkus

## Yoga für Fortgeschrittene
Für alle, die bereits einen Sonnengruß praktiziert haben und Spaß an etwas fortgeschritteneren Vinyas Flows haben.
**M-235602** VHS Mülheim
14x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr
124 €, Cordula Wolff

## 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 u. a. Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Loslassen, Verbundenheit.
**M-236992** VHS Mülheim
10x, 23.2. – 11.5., Do, 20 – 21:30 Uhr
89 €, Monika Bothe

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Mit Feldenkrais verfeinern Sie die Wahrnehmung für Ihren Körper. Nicht die gymnastische Leistung ist gefragt, sondern wache Aufmerksamkeit für die eigene Bewegungsausführung und bisher vernachlässigte Möglichkeiten. Schritt für Schritt können so individuelle Lösungen an kraftschonender, effizienter und müheloser Haltung und Bewegung entwickelt werden. Alle Bewegungen finden im schmerzfreien Raum statt. Eine wohltuende und klärende Wirkung stellt sich dabei meist rasch ein. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, gegebenenfalls warme Socken und eventuell ein Getränk mit.
**M-238104** VHS Mülheim
19x, 25.1. – 14.6., Mi, 17 – 18:30 Uhr
168 €, Ulrich Heidkamp

## Stretch and Relax
**Mit Entspannung, Dehnung und Selbstwahrnehmung gegen den Stress-Modus**
Oftmals spüren wir gar nicht mehr, dass wir uns körperlich beständig im sog. Stress-Modus befinden und erst Erkrankungen und Entzündungen des Körpers machen uns den fehlenden Ausgleich bewusst. In dieser sanften Praxis liegt der Fokus auf dem wohltuenden Lösen und Hydrieren unserer oft schmerzhaft verklebten Faszien und der Öffnung der Gelenke durch dynamische oder gehaltene Bewegungen oder Massagen. Wir üben uns in bewusster Atmung, Entspannung und Selbstwahrnehmung. Mit diesen Techniken wirken wir regulierend auf unser Nervensystem ein und aktivieren gezielt Anteile des Vagusnervs, die für die Erholung und „Ent-Spannung" unseres Körpersystems zuständig ist. Wir üben auch sitzend, kniend, stützend. Je nach individuellem Bedarf können wir uns mit weichen Decken, festen Kissen, Gurten oder Blöcken darin unterstützen, Posen bequem einzunehmen, darin länger zu verweilen und tiefer zu entspannen.
**M-241115** VHS Mülheim
17x, 24.1. – 13.6., Di, 9:30 – 10:30 Uhr
100 €, Dorothea Passon

## Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene
**M-241319** VHS Mülheim
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 18 – 19 Uhr, 118 €
Renate Landwehr, Ines Menné-Wiska

## Pilates für Fortgeschrittene
**M-241330** VHS Mülheim
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 19 – 20 Uhr, 118 €
Ines Menné-Wiska

## Faszientraining und Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene
In diesem sanften Training liegt der Fokus auf der Verbesserung unserer Gelenkbeweglichkeit, besonders der Hüften, und auf der Stärkung unserer tiefen und stabilisierenden Muskelgruppen, besonders die unserer Körpermitte, dem sogenannten Core. Federnde und gehaltene fasziale Übungen, achtsame Körperwahrnehmung, kräftigende und dehnende Pilates-Übungen in Variationen und Entspannung sind Inhalte dieses eher ruhigen Trainings. Langfristig üben wir uns in einer physiologisch gesunden Körperaufrichtung und reduzieren fasziale Schmerzen.
**M-241343** VHS Mülheim
17x, 24.1. – 13.6., Di, 11:30 – 12:30 Uhr
100 €, Dorothea Passon
**M-241344** VHS Mülheim
17x, 24.1. – 13.6., Di, 10:30 – 11:30 Uhr
100 €, Dorothea Passon

## Pilates und Yoga
In diesem Kursangebot verbinden sich die Übungen von Yoga und Pilates zu einer dynamischen Gymnastik, die belebend wirkt. Wir haben mehrere Übungen zur Auswahl, die miteinander kombiniert, zu einem Bewegungsfluss führen. Die Gymnastik ist unter Anleitung leicht auszuführen. Die Übungen wirken stärkend und anregend.
**M-241361** VHS Mülheim
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 20 – 21 Uhr, 118 €
Ines Menné-Wiska

## Älter und aktiv: Fit im Alter
Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die mehr Bewegung in ihr Leben bringen möchten. Sie werden angeleitet, sich Ihrem Alter entsprechend, nach Vorgaben der Pilates- und Yogagymnastik fit zu halten. Übungen, die zur Bewegung anregen, das Gleichgewicht fördern, die Muskulatur stärken und die Koordinationsfähigkeit unterstützen sind Ziel dieses Kursangebots. Menschen, die bereits Einschränkungen des Bewegungsapparats aufweisen, werden gefördert.
**M-244153** VHS Mülheim
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 9:55 – 10:55 Uhr
118 €, Ines Menné-Wiska

# Kunst und Kultur

## Einstiegsseminar für Lesementor*innen an Förderschulen in Mülheim

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

Besonders Kinder und Jugendliche an Förderschulen haben häufiger im schriftsprachlichen Gebrauch wie dem Lesen, Leseverstehen und Schreiben von Texten zu geringe Kompetenzen. Wir unterstützen Sie intensiv bei der Vorbereitung für Ihr Engagement an diesen Schulformen. 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 Mentor*innenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen andere Mentor*innen kennen und tauschen sich aus.
Die Anmeldung zu den Einstiegsseminaren erfolgt über die Webseite von LESEMENTOR Köln: www.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html.
Für den Anmeldelink klicken Sie bitte auf Ihren Wunschtermin.
**M-300021** VHS Mülheim
11.3., Sa, 10 – 16 Uhr, entgeltfrei
AWO – Büro für Bürgerengagement
Leonie Regina Twente

## Qualifizierung zu Lesementor*innen in Mülheim

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: Amt für Weiterbildung/Volkshochschule Köln, Büro für Bürgerengagement der AWO Köln, Lernende Region Netzwerk Köln e. V., SK Stiftung Kultur.
Die Anmeldung zu den Einstiegsseminaren erfolgt über die Website von Lesementor Köln: www.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html. Für den Anmeldelink klicken Sie bitte auf Ihren Wunschtermin.
**M-300031** VHS Mülheim
6.9., Mi, 10 – 16 Uhr, entgeltfrei
AWO – Büro für Bürgerengagement
Christina Gürth

## Lern-Apps und Lern-Spiele

**Vertiefung für Lesementor*innen**

Fragen und Herausforderungen aus den wöchentlichen Mentor*innenstunden 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 digitale Werkzeug zu entscheiden. Wir möchten Ihnen in dieser Qualifikation Anregungen zu guten digitalen Lernmethoden, -spielen und -apps vorstellen, die Ihre Lesestunde bereichern können. Sie können andere Mentor*innen kennen lernen und sich gemeinsam über Ihre praktischen Erfahrungen austauschen.
**M-300041** VHS Mülheim
7.2., Di, 14 – 17 Uhr, entgeltfrei
Timo Kann

## Interkulturelles Lernen

**Vertiefung für Lesementor*innen für die Arbeit mit geflüchteten Kindern**

Der Austausch der Lesementor*innen steht im Mittelpunkt der Vertiefungsveranstaltung. Sie erhalten grundlegende Informationen zum Interkulturellen Lernen, seinen Herausforderungen und Chancen. Sie erhalten Informationen zu geeigneten Materialien und trainieren in der Gruppe Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen andere Mentor*innen kennen, bekommen Tipps für die Praxis und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus.
**M-300044** VHS Mülheim
26.4., Mi, 14 – 17 Uhr, entgeltfrei
Christina Gürth

## Sprache – Spiel – Natur

**Vertiefung für Lesementor*innen**

Fragen und Herausforderungen aus den wöchentlichen Mentor*innenstunden stehen im Mittelpunkt des Treffens. Neben dem Austausch beschäftigen Sie sich an diesem Nachmittag mit dem Thema „Sprache - Spiel - Natur"- oder kurz: „Sprachspinat". Dr. Sonja Eisenbeiß stellt das Projekt und verschiedene Methoden vor, die sich für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eignen wie zum Beispiel das Pflanzennamenquiz oder den Wurmkompost, der unerwartete Gelegenheiten zur Sprachbildung bietet. Sie erfahren mehr über die Verbindung von Sprache, Spiel und Natur und entwickeln in der Gruppe eigene Ideen, wie Sie das Gelernte mit den Lesekindern ein- und umsetzen können. Sie erhalten wichtige Informationen, wie Sie die Lesekinder motivieren können und welche Medien und Methoden sich dafür am besten eignen. Zum Beispiel aus Naturmaterialien oder recycelten Gegenständen unterhaltsame und effektive Sprachspiele gestalten. Dies hilft den Kindern und Jugendlichen, spielerisch Wortschatz und Grammatik zu entwickeln und zu bewahren. Sie bekommen viele praktische Tipps und Tricks für Ihre Lesestunden und können sich mit anderen Lesementor*innen über Ihre Erfahrungen austauschen.
**M-300046** VHS Mülheim
1.6., Do, 17 – 20 Uhr, entgeltfrei
Sonja Eisenbeiß

## 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/Zeitung oder Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen und mehr). 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-337622** VHS Kalk
8x, 25.1. – 22.3., Mi, 19:15 – 21:30 Uhr
108 €, Monika Kutz
**K-337623** VHS Kalk
9x 19.4. – 21.6., Mi, 19:15 – 21:30 Uhr
122 €, Monika Kutz
**K-337624** VHS Kalk
8x 24.1. – 21.3., Di, 19 – 21:15 Uhr
108 €, Monika Kutz
**K-337625** VHS Kalk
8x 18.4. – 20.6., Di, 19 – 21:15 Uhr
108 €, Monika Kutz
**K-337626** VHS Kalk
8x 25.1. – 22.3., Mi, 17 – 19:15 Uhr
108 €, Monika Kutz
**K-337627** VHS Kalk
9x, 19.4. – 21.6., Mi, 17 – 19:15 Uhr
122 €, Monika Kutz

## Nähen von A bis Z

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/Zeitung oder Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen und mehr). 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-337651** VHS Kalk
8x, 26.1. – 23.3., Do, 17 – 19:15 Uhr
108 €, Annette Kaltwasser
**K-337653** VHS Kalk
8x, 26.1. – 23.3., Do, 19:15 – 21:30 Uhr
108 €, Annette Kaltwasser
**K-337654** VHS Kalk
7x, 20.4. – 15.6., Do, 19:15 – 21:30 Uhr
95 €, Annette Kaltwasser
**K-337657** VHS Kalk
7x, 20.4. – 15.6., Do, 17 – 19:15 Uhr
95 €, Annette Kaltwasser

## 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 und 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 umzusetzen. Das benötigte Material wird in Form eines Kits für Sie zusammengestellt und kostet 10 Euro.
**K-338222** VHS Kalk
9x, 23.1. – 27.3., Mo, 19 – 21 Uhr
114 €, Nagihan Salman Son

## 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 groovige Songs vom Chor gesungen.
**M-301225** VHS Mülheim
20.6., Di, 19 – 21:30 Uhr, entgeltfrei

## Schnupperprobe Kammerorchester 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? Dann kommen Sie doch zu unserer ersten Probe des Sinfonieorchesters der VHS. Sie melden sich nur zu dieser einen Probe an und entscheiden im Anschluss, ob es Ihnen gefällt und Sie ein Semester lang mitspielen möchten. Die regulären Proben beginnen am 01.02. Bei uns treffen sich Anfangende bis hin zu ambitionierten Amateur*innen, also Menschen, die ein Orchesterinstrument spielen. Das Orchester probt immer mittwochs und an zwei Probewochenenden und spielt ein vielseitiges Programm. Folgende Instrumente werden noch gesucht: Bläser (Oboen, Fagotti, Trompeten, Hörner, Posaunen), Streicher (Violinen, Bratschen, Celli, Kontrabässe). Bitte kontaktieren Sie uns vor der Anmeldung, mit Angabe ihres Instrumentes, unter:
vhs-kultur@stadt-koeln.de
**M-361701** VHS Mülheim
25.1., Mi, 19:30 – 21:30 Uhr, entgeltfrei
Moritz Andreas Dindorf

## Sinfonieorchester der VHS Köln

**Orchestermusik aus verschiedenen Epochen**
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. Hier treffen sich Anfangende bis hin zu ambitionierten Amateur*innen, also Menschen, die ein Orchesterinstrument spielen. Wir proben immer mittwochs, an einem Probentag (12.03.2023) und an einem Probewochenenden (13. und 14.05.2023). Dieses Semester spielen wir wieder ein vielseitiges Programm, „Divertimenti" von Joseph Haydn, aber auch Modernes wie Bartok's „Rumänische Volkstänze". Am Ende des Semesters gibt das Orchester ein Konzert im Forum der VHS. Folgende Instrumente werden noch gesucht: Bläser (Oboen, Fagotti, Trompeten, Hörner, Posaunen), Streicher (Violinen, Bratschen, Celli, Kontrabässe). Bitte kontaktieren Sie uns vor der Anmeldung, mit Angabe ihres Instrumentes, unter:
vhs-kultur@stadt-koeln.de
**M-361702** VHS Mülheim
21x 1.2. – 14.6., Mi, 19:30 – 21:30 Uhr, Sa, 9:30 – 16 Uhr, So, 10 – 17 Uhr / 9:30 – 13 Uhr, 158 €, Notenpauschale: 8 €
Moritz Andreas Dindorf

## 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-362211** VHS Mülheim
30.3., Do, 18:30 – 20 Uhr, 10 €
Andreas Schwachulla
**M-362213** VHS Mülheim
21.6., Mi, 18:30 – 20 Uhr, 10 €
Andreas Schwachulla

## Fit4drums

Lassen Sie sich von der Magie der Trommel und dem Zauber der Musik mitreißen. Trommeln Sie gemeinsam mit der Dozentin auf den speziellen „bOdrums" und erleben Sie die Power und den Flow der Musik. Durch das Trommeln in der Gruppe entsteht eine ganz eigene Dynamik, durch die Sie die Musik nicht nur hören, sondern auch fühlen können.
„Fit4Drums" bedeutet Trommeln, Bewegung und jede Menge Spaß. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein kleines Handtuch mit.
**M-362526** VHS Mülheim
4x, 31.1. – 28.2., Di, 19 – 20 Uhr
27 €, Nutzungsgebühr: 10 €
Bärbel Hammer-Schäfer
**M-362527** VHS Mülheim
4x, 31.1. – 28.2., Di, 20:15 – 21:15 Uhr
27 €, Nutzungsgebühr: 10 €
Bärbel Hammer-Schäfer

**Informiert bleiben**
VHS Newsletter

## Ukulele-Crashkurs
**Für „blutige" Anfangende**
Eine Ukulele ist klein, transportabel, leicht zu erlernen – und das ideale Instrument zur Liedbegleitung. In diesem Kurs werden wir uns mit der Haltung und Stimmung des „hüpfenden Flohs" (so die deutsche Übersetzung), Grundkenntnissen des Akkordspiels, sowie gängigen Zupf- und Schlagtechniken beschäftigen. Unser Fokus liegt dabei schwerpunktmäßig auf der Erarbeitung von traditionellen und populären Kinderliedern. Um die Motivation für das nachfolgende Üben in Eigenregie hochzuhalten, werden wir auch einige Songs aus der Rock- und Pop-Literatur spielen und Möglichkeiten der digitalen Unterstützung beim Erlernen des Instrumentes besprechen. Außer der Lust am gemeinsamen Liedgesang sind keine Voraussetzungen mitzubringen. Ein Handout inkl. einer Liederliste wird ausgeteilt.
**M-363531** VHS Mülheim
14.5., So, 10 – 12:30 Uhr
22 €, Materialpauschale: 1 €
Georg Mühlenhöver

## Ukulele-Einführungskurs
Mit ihrem besonderen Charme erfreut sich die Ukulele steigender Beliebtheit. Für alle, die nie dazu gekommen sind, ein Instrument zu erlernen oder sich nicht getraut haben, eröffnet die Ukulele einfache Möglichkeiten zu Liedbegleitung, Rhythmus- und Melodien-Spiel. Außerdem ist sie günstig in der Anschaffung. Lauter gute Gründe, den vielseitigen Viersaiter einmal kennenzulernen. Der Einführungskurs beginnt mit Grundlagen-Techniken, dazu kommen Rhythmus- und Akkord-Training. Auch erste Einblicke ins Melodienspiel sind denkbar. Am Ende der vier Termine sollte es für alle möglich sein, mehr als einen Song zu spielen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) mit.
**M-363533** VHS Mülheim
4x, 31.1. – 28.2., Di, 19 – 20:30 Uhr
50 €, Diana Rehbock
**M-363534** VHS Mülheim
4x, 7.3. – 28.3., Di, 19 – 20:30 Uhr
50 €, Diana Rehbock

## Ukulele – Songbegleitung
**Vorkenntnisse erforderlich**
Für diesen Workshop sind geringe Vorkenntnisse Voraussetzung. Sie haben an einem Einführungskurs teilgenommen haben oder bringen Grunderfahrungen im Umgang mit Griffen, Rhythmus und Liedbegleitung mit. Diese Fähigkeiten sollen, auch unter Berücksichtigung eigener Musikwünsche, verfeinert und erweitert werden, zum Beispiel mit kurzen melodischen Einschüben oder Solostücken. Am Ende der vier Termine sollte es für alle möglich sein, mehrere Lieder und Songs zu spielen und sich Liedbegleitungen selbständig zu erarbeiten. Bitte bringen Sie eine Sopran-, Konzert-oder Tenor-Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) mit.
**M-363543** VHS Mülheim
4x 7.3. – 28.3., Di, 20:30 – 21:30 Uhr
34 €, Diana Rehbock

## Gitarre Stufe I – für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Sie erlernen die Grundlagen für eine einfache Songbegleitung. Sie bekommen die ersten Griffe, Schlag- und Zupftechniken vermittelt. Es wird nach den Rhythmen bekannter Stücke und Hits aus Pop-, Rock- und Folkmusik geübt. Vermittelt werden Hand- und Körperhaltung, richtiges Greifen sowie musikalische Basiskenntnisse. Theoretische oder praktische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.
**M-364116** VHS Mülheim
12x, 1.3. – 31.5., Mi, 18 – 19 Uhr
100 €, Nikolaos Georgopoulos



## Gitarre Stufe II
Der Kurs bietet eine Vertiefung und Fortsetzung der erlernten Kenntnisse aus der Stufe I an. Quereinsteigende, die bereits einige Kenntnisse haben, sind ebenfalls herzlich willkommen. Es werden die Bereiche Einzeltonspiel, Akkorde, Rhythmik anhand von einfachen Songs geübt, die musikalischen Basiskenntnisse wiederholt und erweitert.
**M-364216** VHS Mülheim
12x, 1.3. – 31.5., Mi, 19 – 20 Uhr
100 €, 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 wird 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-364339** VHS Mülheim
12x, 1.3. – 31.5., Mi, 20 – 21 Uhr
100 €, Nikolaos Georgopoulos

## Square Dance für Anfänger*innen
**Tanzen ohne Barrieren**
Beim Square Dance tanzen zu populärer Musik im 4/4-Takt jeweils acht Tänzer*innen zusammen. Die Callerin sagt die Formation an, die die Tänzer*innen direkt umsetzen. Es gibt dabei keinen Wettbewerb, dafür aber viel gemeinsamen Spaß. Sie können ab 12 Jahren solo oder mit Tanzpartner*in mittanzen. Die Teilnahme ist auch problemlos möglich, wenn Sie blind, sehbehindert, schwerhörig oder auf einen Aktivrollstuhl angewiesen sind. Eine Kooperation mit dem Tanzclub Dancing Eagles Cologne SDC. Der Kurs für Fortgeschrittene findet jeweils mittwoch-

abends beim Clubabend der Dancing Eagles Cologne SDC in Holweide statt. Dort gibt es am 1. März und 8. März 2023 einen kostenlosen Schnupperabend. Am 12. April und 31. Mai 2023 sind die Kursteilnehmenden zum Clubabend eingeladen. Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt direkt an die Dancing Eagles Cologne SDC. Bitte wenden Sie sich per E-Mail an: kontakt@fbit-ev.de.
Anmeldeschluss: 8. März 2023.
**M-365064** VHS Mülheim
10x, 14.3. – 13.6. Di, 19:30 – 21:30 Uhr
58 €, Friederike Gutjahr

## Ready, steady, go! Improvisationstheater für Neugierige und Erfahrene
**Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich**
3-2-1- und los! Es geht um Spielfreude, Präsenz und den Mut zum eigenen Ausdruck. Mit Körper- und Wahrnehmungsübungen schaffen wir die Voraussetzungen fürs Improvisieren, und Sie erlernen verschiedene Techniken aus dem Impro Theater. Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr „Bühnenpräsenz" in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben. Mitzubringen sind Offenheit, Mut und ganz einfach Spaß am Spiel. In diesem Kurs geht es stärker ins Detail, daher bringen Sie idealerweise etwas Improtheatererfahrung mit.
**M-381426** VHS Mülheim
4x, 20.4. – 11.5., Do, 19:30 – 21 Uhr
48 €, Ulrike Baartz

**E.T.A. Hoffmann – Lesung mit Musik (Klavier)**
**Ein Leseabend mit dem Mülheimer Literaturclub**
Das schriftstellerische Werk des Juristen, Komponisten und Kapellmeisters E.T.A. Hoffmann (1774 – 1822) war überaus erfolgreich. Das Typische der „Klassiker" hatte bei ihm allerdings keinerlei Platz - ihn beschäftigte der normwidrige Charakter. Durch die „Fantasiestücke", seinen Erstling von 1814, sowie die „Nachtstücke" von 1816 wurde er rasch als „Gespenster-Hoffmann" populär. Michael Schikowski vom Mülheimer Literaturclub liest an diesem Abend aus seinem Werk, begleitet von Musik am Klavier. Anmeldung per E-Mail an: muelheimerliteraturclub@gmx.de.
**M-382111** Et Kapellche e. V.
Holsteinstr. 1, 51065 Köln
8.1., So, 18 – 20 Uhr, 8 €
Michael Schikowski

**Stephen Crane – ein Leseabend mit dem Mülheimer Literaturclub**
**Lesung aus dem Werk von Stephen Crane, dem ersten Bad Boy der amerikanischen Literatur**
Stephen Cranes nur kurzes Leben (er wurde lediglich 29 Jahre alt) steckt voller Abenteuer: Er war Kriegskorrespondent, lebte in Slums, erlitt Schiffbruch vor der kubanischen Küste und war in eine skandalöse Liebesgeschichte verwickelt. Sein Werk spiegelt den neuen Auftritt der USA auf der weltpolitischen Bühne und die Umwälzungen eines aufblühenden Industriezeitalters wider. Die rote Tapferkeitsmedaille ist der unvergängliche Klassiker der amerikanischen Literatur. Mit diesem Bürgerkriegsroman ist Stephen Crane der Autor zwischen Mark Twain und Ernest Hemingway. Hat er mit Twain den Sinn für das Absurde des Alltags gemein, ist er für Hemingway der entscheidende Vorläufer der short story. Stephen Crane ist Autor zahlreicher Erzählungen und Geschichten, die nach Paul Auster zum Besten gehören, was die amerikanische Literatur hervorgebracht hat. In seinem beeindruckenden Werk finden sich die hierzulande fast unbekannten Geschichten „Das blaue Hotel" und „Das Monster", die gerade in Neuübersetzungen erschienen sind und an dem Abend von Michael Schikowski vorgestellt werden. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Mülheimer Literaturclub.
**M-382113** VHS Mülheim
9.3., Do, 19:30 – 21 Uhr, 8 €
Michael Schikowski

**Autorenforum Köln: Sta(d)tt-Natur**
Vor 20 Jahren im Rechtsrheinischen gegründet, vereint das Autorenforum Köln Autor*innen aus dem Köln-Bonner-Leverkusener Raum. Von spannend, absurd, über kölsch, empathisch und humorvoll wird eine Auswahl aus dem reichhaltigen literarischen Schaffen zum Besten gegeben. Moderation: Martina Siems-Dahle. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Autorenforum Köln e. V., der VHS Köln-Mülheim und dem Mülheimer Literaturclub im Et Kapellche e. V. Anmeldung per Mail an: muelheimerliteraturclub@gmx.de
**M-382116** Et Kapellche e. V.,
Holsteinstr. 1, 51065 Köln
16.4., So, 11 – 13 Uhr, 8 €
Michael Schikowski

**Schreibwerkstatt Abendkurs**
Sie schreiben gern kleine Texte oder Gedichte? Sie erzählen gern oder möchten Ihre eigene Geschichte aufschreiben? Sie haben Kinder oder Enkel, denen Sie abends aus der Fantasie Gutenachtgeschichten erzählen, und möchten diese kleinen Erzählungen festhalten? Sie wollten schon immer gern einen Krimi schreiben, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? In dieser Schreibwerkstatt können Sie ausprobieren, zu verschiedenen Anlässen zu schreiben, auf Wunsch können Sie Ihre Texte vorlesen und mit der Schreibwerkstattleiterin und den Teilnehmenden konstruktiv besprechen. Sie werden erstaunt sein, wie viele unterschiedliche Texte entstehen werden!
**M-382255** VHS Mülheim
7x, 2.2. – 1.6., Do, 17 – 20 Uhr, 154 €
Anne Haase



# Sprachen

**English A1 Standard Part 2**
Max. 14 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 5/6.
**M-432481** VHS Mülheim
14x, 23.1. – 22.5., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
105 €, Monika Müller

**English A1 Standard Part 3**
**Mittagskurs mit gemäßigtem Tempo**
Max. 10 Teilnehmende. Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt und in einer entspannten Lernatmosphäre werden Sie in die Grundlagen der englischen Sprache eingeführt. Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, ab chapter 9. Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9.
**M-432581** VHS Mülheim
16x, 3.2. – 9.6., Fr, 12 – 13:30 Uhr, 160 €,
Carolin Ramrath

**Englischkurs für Schüler*innen**
**Ferienkurs für Schüler*innen der Klassen 9 und 10**
Ziel dieses Wiederholungskurses ist es, die im digitalen Lernen entstandenen Rückstände nachzuarbeiten, den zu kurz gekommenen Bereich der mündlichen Sprachproduktion aufzufrischen und altbekannte Lernstrategien zu reaktivieren. Der Kurs orientiert sich dabei an den Inhalten des Lehrplans und verbindet diese mit individuellen Wünschen und Bedarfen, die die Lernenden in den Verlauf des Unterrichts einbringen können.
**M-433198** VHS Mülheim
4 x, 3.4. – 6.4., Mo – Do, 9:30 - 12:45 Uhr
Schülerpreis: 63 €, Materialkosten: 3 €
Monika Müller

**English Grammar-Weekend A2/B1**
**Wochenendkurs - NEU in Mülheim!**
Englische Grammatik intensiv am Wochenende! An zwei Tagen wiederholen und festigen wir Ihre englischen Grammatikkenntnisse mit Hilfe von abwechslungsreichen Übungen und anschaulichem Material. Inhalte werden sein: tenses, conditionals, adjectives and adverbs u. a. Der Kurs ist geeignet für fortgeschrittene Anfänger und untere Mittelstufe. Unterrichtsmaterialien stellt die Dozentin (Kostenpauschale).
**M-434002** VHS Mülheim
2x 11.3., 12.3., Sa, So, 10 – 16 Uhr
81 €, Kostenpauschale: 3 €
Stephanie Störig

**English B1 Refresher Part 2**
Max. 14 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 4/5.
**M-434135** VHS Mülheim
18x, 25.1. – 7.6., Mi, 18 – 19:30 Uhr
135 €, Monika Müller

**English B1plus Learn by Talking**
**Vormittagskurs**
Max. 10 Teilnehmende. 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.
**M-435379** VHS Mülheim
16x, 3.2. – 9.6., Fr, 10 – 11:30 Uhr
160 €, Kostenpauschale: 3 €
Carolin Ramrath

Max. 11 Teilnehmende. 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.
**M-435578** VHS Mülheim
18x, 25.1. – 7.6., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr
180 €, Kostenpauschale: 3 €
Monika Müller

**English B2 Refresher**
**Kleine Gruppe**
Max. 6 Teilnehmende. Teaching material is provided by the teacher.
**M-435676** VHS Mülheim
15x, 24.1. – 23.5., Di, 18 – 19:30 Uhr
150 €, Kostenpauschale: 3 €
Joachim Paeslack

**Französisch Auffrischungskurs (A1) 2. Teil**
Voyages neu A1. Ab Lektion 8.
**M-441112** VHS Mülheim
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr
128 €, Claire Salièges

**Französisch Grundstufe I (A1) 3. Teil**
**Nachmittagskurs mit gemäßigtem Tempo**
Max. 10 Teilnehmende. Für Lernende mit leichten Vorkenntnissen. Schritt für Schritt und in einer entspannten Lernatmosphäre werden Sie in die Grundkenntnisse der französischen Sprache eingeführt. Lehrbuch: On y va ! A1. Ab Lektion 4/5, ISBN 9783191033255.
**M-444372** VHS Mülheim
18x 25.1. – 7.6., Mi, 17 – 18:30 Uhr
180 €, Benoît Marchal

**Französisch Grundstufe II (A2) 2. Teil**
Voyages neu A2. Ab Lektion 5.
**M-445212** VHS Mülheim
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
128 €, Claire Salièges

**Littérature (C1/C2)**
**Vormittagskurs**
Max. 11 Teilnehmende. Un roman actuel que nous choisirons ensemble nous donnera l'occasion d'échanger les points de vue les plus divers. Kein Unterricht vom 27.3. - 10.4.
**M-448312** VHS Mülheim
13x, 23.1. – 22.5., Mo, 9:30 – 11 Uhr
130 €, Odile Liedgens
**M-448313** VHS Mülheim
13x, 23.1. – 22.5., Mo, 11:15 – 12:45 Uhr
130 €, Odile Liedgens

**Konversationstraining Italienisch am Wochenende**
**Wochenendkurs – NEU in Mülheim!**
Max. 12 Teilnehmende. Parlare? Parlare! Sie haben schon mal einen Italienischkurs besucht oder lernen gerade Italienisch (ab A1 3. Teil). Sie möchten endlich Zeit haben, um das Sprechen zu üben? Dann haben Sie ein Wochenende lang Gelegenheit dazu. Ob für einen privaten und/

oder beruflichen Aufenthalt, die Themen werden fachkundig eingeleitet, typische Dialoge aufgefrischt, Grammatik erklärt, wenn es nötig ist. Wenden Sie einfach Ihre Sprachkenntnisse an. Material wird von der Dozentin verteilt.
**M-450320** VHS Mülheim
2x, 13.5., 14.5., Sa, So, 10 – 17:45 Uhr
78 €, Kostenpauschale: 3 €
Giuseppa Maltese

**Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil**
Max. 10 Teilnehmende. Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 4/5.
**M-454216** VHS Mülheim
17x, 24.1. – 13.6., Di, 19:30 – 21 Uhr
170 €, Giovanna Gagliardo

**Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil**
**Nachmittagskurs mit gemäßigtem Tempo**
Max. 10 Teilnehmende. Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt und in einer entspannten Lernatmosphäre werden Sie in die Grundkenntnisse der italienischen Sprache eingeführt. Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione. ISBN 978-3-19-275427-2. Ab Lektion 4.
**M-454217** VHS Mülheim
18x, 25.1. – 7.6., Mi, 15 – 16:30 Uhr
180 €, Giovanna Gagliardo



**Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil**
**Kompaktkurs am Vormittag**
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 5. In diesem Kurs kommen Sie mit Leichtigkeit schneller voran, da Sie frisch am Morgen lernen und mehrere Unterrichtsstunden am Stück absolvieren.
**M-454218** VHS Mülheim
9x, 27.1. – 31.3., Fr, 10 – 13 Uhr
135 €, Giuseppa Maltese

**Italienisch Grundstufe I (A1) 3. Teil**
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 6.
**M-454317** VHS Mülheim
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 17:15 – 18:45 Uhr
128 €, Giuseppa Maltese

**Kompaktkurs am Vormittag**
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 8. In diesem Kurs kommen Sie mit Leichtigkeit schneller voran, da Sie frisch am Morgen lernen und mehrere Unterrichtsstunden am Stück absolvieren.
**M-454319** VHS Mülheim
9x, 21.4. – 16.6., Fr, 10 – 13 Uhr
135 €, Giuseppa Maltese

**Italienisch Grundstufe I (A1) 4. Teil**
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 8.
**M-454416** VHS Mülheim
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 19 – 20:30 Uhr
128 €, Giuseppa Maltese

**Italienisch Grundstufe I (A1) 4. Teil**
**Nachmittagskurs mit gemäßigtem Tempo**
Max. 10 Teilnehmende. Für Lernende mit Vorkenntnissen, die in gemäßigtem Tempo lernen wollen. Schritt für Schritt und in einer entspannten Lernatmosphäre werden Sie in die Grundkenntnisse der italienischen Sprache eingeführt. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 5/6.
**M-454417** VHS Mülheim
15x, 26.1. – 1.6., Do, 15:30 – 17 Uhr
150 €, Antonella Simonetti

**Italienisch Grundstufe II (A2) 2. Teil**
Max. 11 Teilnehmende. Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 3.
**M-455218** VHS Mülheim
17x, 24.1. – 13.6., Di, 18 – 19:30 Uhr
170 €, Giuseppa Maltese

**Italienisch Grundstufe II (A2) 4. Teil**
**Brückenkurs A2 zu B1**
Max. 11 Teilnehmende. Con piacere nuovo A2, ab Lektion 8/9 danach con piacere nuovo B1.
**M-455419** VHS Mülheim
18x, 25.1. – 14.6., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
180 €, Giuseppa Maltese

**Grammatiktraining Spanisch A2 am Wochenende**
**Wochenendkurs – NEU in Mülheim!**
Wir betrachten typische Fehler in Spanisch A2, wie zum Beispiel: ser o estar alto? he estado o estuve? por o para? muy o mucho? Übungen, Spiele und Konversation. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).
**M-461223** VHS Mülheim
2x 11.3., 12.3., Sa, So, 10:30 – 16:30 Uhr
61 €, Kostenpauschale: 3 €
Andrea Angulo Saiz

**Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil**
**Nachmittagskurs mit gemäßigtem Tempo**
Max. 11 Teilnehmende. Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt und in einer entspannten Lernatmosphäre werden Sie in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt.
**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 3. ISBN 978-3-12-514671-6.
**M-464211** VHS Mülheim
14x, 26.1. – 25.5., Do, 17:45 – 19:15 Uhr
140 €, María del Carmen Fernández Costoya
**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 4/5. ISBN 978-3-12-514671-6.
**M-464212** VHS Mülheim
17x, 25.1. – 31.5., Mi, 18:30 – 20 Uhr
128 €, Florencia Rossi-Steden

**Spanisch Grundstufe I (A1) 3. Teil**
**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 7. ISBN 978-3-12-514671-6.
**M-464314** VHS Mülheim
18x, 25.1. – 7.6., Mi, 20:15 – 21:45 Uhr
135 €, María del Carmen Fernández Costoya

**Spanisch Grundstufe I (A1) 4. Teil**
**Nachmittagskurs mit gemäßigtem Tempo**
Max. 11 Teilnehmende. Für Lernende mit Vorkenntnissen. Schritt für Schritt und in einer entspannten Lernatmosphäre werden Sie in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt.
**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1.
Ab Lektion 7. ISBN 978-3-12-514671-6.
**M-464413** VHS Mülheim
14x, 26.1. – 25.5., Do, 16 – 17:30 Uhr
140 €, María del Carmen Fernández Costoya

**Spanisch Grundstufe II (A2) 1. Teil**
**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2.
Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8
**M-465118** VHS Mülheim
17x, 24.1. – 13.6., Di, 18 – 19:30 Uhr
128 €, María Teresa Pacheco Raguz

**Spanisch Grundstufe II (A2) 2. Teil**
**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514677-8.
**M-465214** VHS Mülheim
15x, 24.1. – 23.5., Di, 19:45 – 21:15 Uhr
113 €, María Teresa Pacheco Raguz

**Konversationstraining Spanisch A1-A2 am Wochenende**
**Wochenendkurs – NEU in Mülheim!**
Sie haben Vorkenntnisse in Spanisch, aber Sie fühlen sich noch nicht wohl beim Sprechen. Wir wiederholen verschiedene Situationen und sprechen ein Wochenende lang über verschiedene Themen, korrigieren die Aussprache und ergänzen den Wortschatz. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).
Ab A1 3. Teil ist eine Teilnahme möglich.
**M-467009** VHS Mülheim
2x, 13.5., 14.5., Sa, So, 10:30 – 16:30 Uhr
61 €, Kostenpauschale: 3 €
Andrea Angulo Saiz

**Portugiesisch Grundstufe I (A1.1) – Brasilianische Variante**
Oi, Brasil! Sie lernen kompakt am Wochenende erste Schritte Portugiesisch mit Fokus auf der brasilianischen Variante. Einfache Sätze, Verben, Aussprache – Alltagsthemen gespickt mit brasilianischem Flair. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und verteilt eigenes Material (Kostenpauschale). Sie können nach diesem Kurs weiterlernen mit dem Kurs M-471108.
**M-471106** VHS Mülheim
2x, 11.3., 12.3., Sa So, 10:30 – 16:30 Uhr
61 €, Kostenpauschale: 3 €
Fernanda Sampaio

Vorkenntnisse erlangen Sie mit dem Kurs M-471106.
**M-471108** VHS Mülheim
2x, 13.5., 14.5., Sa, So, 10:30 - 16:30 Uhr
61 €, Kostenpauschale: 3 €
Fernanda Sampaio

**Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil Portugiesische Variante**
**NEU in Mülheim!**
Max. 11 Teilnehmende. Portugiesisch A1 1. Teil – portugiesische Variante für Anfangende. Lehrbuch: Olà Portugal! neu A1-A2, ab Lektion 1. Europäisches Portugiesisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios (ISBN: 978-3-12-528934-5).
**M-471110** VHS Mülheim
17x, 24.1. – 13.6., Di, 19:45 – 21:15 Uhr
170 €, João Caldas

**Niederländisch A1 Teil 1**
Max. 12 Teilnehmende. Niederländisch für Anfangende.
Lehrbuch: wat leuk! aktuell A1. Hueber: ISBN 978-3-19-105460-1 ab Lektion 1.
**M-472110** VHS Mülheim
18x, 24.1. – 13.6., Di, 17:15 – 18:45 Uhr
180 €, Andrea Friedrich

**Niederländisch – Schnupperkurs**
An diesem Sonntag schnuppern Sie Niederländisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land.
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).
**M-472373** VHS Mülheim
12.3., So, 10 – 15 Uhr
35 €, Kostenpauschale: 3 €
Chinoek Van de Ven
**M-472374** VHS Mülheim
14.5. So, 10 – 15 Uhr 3
5 € Kostenpauschale: 3 €
Chinoek Van de Ven

**Türkisch A1 Teil 1**
**NEU in Mülheim!**
Max. 10 Teilnehmende. Türkisch für Anfangende. Lehrbuch: Ne güzel! A1, Hueber ISBN 978-3-19-005253-0, Lektion 1.
**M-478119** VHS Mülheim
15x, 26.1. – 1.6., Do, 17:30 – 19 Uhr
150 €, Seyma Gezen Kanaci

**Konversationstraining Türkisch (ab A2) am Wochenende**
**Wochenendkurs – NEU in Mülheim!**
Max. 12 Teilnehmende. Türkçe konuşuyoruz! Sie haben schon mal einen Türkischkurs besucht oder lernen gerade Türkisch (ab A2). Sie möchten endlich Zeit haben, um das Sprechen zu üben? Dann haben Sie ein Wochenende lang Gelegenheit dazu. Ob für einen privaten und/oder beruflichen Aufenthalt, die Themen werden fachkundig eingeleitet, typische Dialoge aufgefrischt, Grammatik erklärt, wenn es nötig ist. Wenden Sie einfach Ihre Sprachkenntnisse an. Material wird von der Dozentin verteilt (Kostenpauschale).
**M-478217** VHS Mülheim
2x, 13.5., 14.5., Sa, So, 10 – 16:15 Uhr
61 €, Kostenpauschale: 3 €
Seyma Gezen Kanaci

**Türkisch A2 Teil 1**
Max. 10 Teilnehmende. Nach einer Wiederholung der letzten Lektion von Ne güzel! A1 (Kopien) starten wir mit dem Lehrbuch: Ne güzel! A2, Lektion 1.
**M-478218** VHS Mülheim
15x, 26.1. – 1.6., Do, 19:15 – 20:45 Uhr
150 €, Seyma Gezen Kanaci

**Neugriechisch A1 Teil 1**
**NEU in Mülheim!**
Max. 12 Teilnehmende. γεια σας ! Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne strukturierte Vorkenntnisse. Schritt für Schritt und mit abwechslungsreichem Material werden Sie in die Grundkenntnisse der griechischen Sprache eingeführt. Lehrbuch: Kalimera Neu (A1-A2) Griechisch für Anfänger, Lehrbuch + 2 Audio CD, ab Lektion 1. ISBN: 978-3-12-606650-1.
**M-479409** VHS Mülheim
17x, 25.1. – 31.5., Mi, 20 – 21:30 Uhr
128 €, Foteini Apostolakaki

**Swahili für Anfangenden**
Max. 10 Teilnehmende. Karibuni sana! Lernen Sie Swahili für die Reise oder den Auslandsaufenthalt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt.
**M-484513** VHS Mülheim
14x, 6.2. – 12.6., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
140 €, Kostenpauschale: 3 €
Ramesh Bhana

**Swahili für Fortgeschrittene**
Max. 10 Teilnehmende. Karibuni sana! Vertiefen Sie Ihre Swahilikenntnisse in einer entspannten Lernatmosphäre. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt.
**M-484524** VHS Mülheim
14x, 6.2. – 12.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr
140 €, Kostenpauschale: 3 €
Ramesh Bhana

**Weitere Angebote finden Sie in unserem Hauptprogramm:**

# Deutsch und Integration

**Lesen und Schreiben 1**
Das Angebot richtet sich an deutschsprachige Personen, die Schritt für Schritt Lesen und Schreiben lernen möchten, vom Buchstaben zum Wort. Der Unterricht findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen. Die Dozierenden unterrichten in einfacher Sprache. Der Einstieg ist nach einer Beratung zu jeder Zeit möglich. Der Besuch des ersten Kurses an der VHS ist kostenlos.
**M-411118** VHS Mülheim
16x, 24.1. – 23.3., Di, Do, 17 – 18:30 Uhr
24 €, Achim Barde
**M-411119** VHS Mülheim
15x, 18.4. – 13.6., Di, Do, 17 – 18:30 Uhr
23 €, Achim Barde

**Lesen und Schreiben 2**
Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Personen, die flüssiger lesen und richtig schreiben lernen wollen. Das Lernen findet in einer Kleingruppe statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen. Der Einstieg ist nach einer Beratung zu jeder Zeit möglich. Der Besuch des ersten Kurses an der VHS ist kostenlos.
**M-411218** VHS Mülheim
16x. 24.1. – 23.3.,
Di, Do, 18:40 – 20:10 Uhr
24 €, Achim Barde
**M-411219** VHS Mülheim
15x, 18.4. – 13.6.,
Di, Do, 18:40 – 20:10 Uhr
23 €, Achim Barde
**M-411287** VHS Mülheim
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 15:30 – 17:45 Uhr
36 €, Nicola Hube

**Lesen und Schreiben – DaF**
**Alphabetisierungskurs – Deutsch als Zweit-/Fremdsprache**
Der Kurs richtet sich an alle, die Deutsch lernen möchten und nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Ziel ist der Erwerb von elementaren Deutschkenntnissen. Die Schriftsprache steht im Fokus. Der Unterricht findet in einer Kleingruppe statt. Der Kurs ist für Lernungewohnte geeignet.
**M-420165** VHS Mülheim
19x, 25.1. – 31.3., Mi, Fr, 9 – 12 Uhr
57 €, Christian Paulick
**M-420166** VHS Mülheim
19x, 19.4. – 21.6., Mi, Fr, 9 – 12 Uhr
57 €, Christian Paulick

**Deutsch im Alltag – Konversationskurs (KGS Langemaß)**
**nur für Eltern von Schüler*innen an der KGS Langemaß**
Deutsch im Alltag - Konversationskurs. Wir üben alltägliche Situationen, erweitern den Wortschatz und korrigieren Grammatik und Aussprache. Kooperation mit der KGS Langemaß in Mülheim.
Nur für Eltern von Schüler*innen dieser Grundschule! Bitte nutzen Sie die Möglichkeit einer Beratung, ob dieser Kurs passt.
**M-420199** VHS Mülheim
10x, 7.3. – 23.5., Di, 9 – 11:30 Uhr
Constanze Bast-Kessler

**Deutsch sprechen und Malen**
**NEU in Mülheim! – für Frauen**
Deutsch sprechen und Malen in entspannter Atmosphäre, nur für Frauen. Sie trauen sich manchmal nicht, Deutsch zu sprechen? Sie wollten schon immer Aquarellmalen, aber Sie denken, Sie können es nicht? Wir malen Blumen in Aquarelltechnik und sprechen dabei auf Deutsch. Wir sprechen über unsere Bilder, Alltag oder ein bestimmtes Thema und trainieren Wortschatz und Aussprache. Ob Sie seit 20 oder 2 Jahren in Deutschland leben, ist völlig egal. Hier findet jede ein Thema, worüber sie sprechen möchte! Bitte nutzen Sie die Möglichkeit einer Beratung, ob dieser Kurs passt.
**M-420411** VHS Mülheim
7x, 27.1. – 17.3., Fr, 9:15 – 11:30 Uhr
16 €, Materialkosten: 3 €, Maria Matyas

**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

**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

**VHS Standort Mülheim:**

VHS im Bezirksrathaus Mülheim
Wiener Platz 2 a
51065 Köln
Telefon: 0221 221-99884
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


# Stadt Köln

**Die Oberbürgermeisterin**

Amt für Weiterbildung

Im Mediapark 7
50670 Köln
Telefon: 0221 221-25990
Telefax: 0221 221-6569007
E-Mail: vhs@stadt-koeln.de
Internet: www.vhs.koeln


Titelfoto: © Adobe Stock | Innenseiten: Johanna Alisch | Stand 12.2022