



Stadt Köln

VHS in Köln-Mülheim
Kurse und Einzel-
veranstaltungen

Januar bis Juli 2024



VHS

- B** Die Veranstaltung ist beratungspflichtig. Kontaktdaten finden Sie auf Seite 27.
- WE** Wochenendveranstaltung (Samstag und/oder Sonntag)
- ★ Keine Anmeldung erforderlich
- Treffpunkt

Politik und Gesellschaft

Djelem Djelem: Stimmen gegen das Vergessen Veranstaltung für Fachkräfte der Sozialen Arbeit in Mülheim

Der Film „Djelem, Djelem“ bietet Einblicke in die Perspektive der 2. und 3. Generation von Rom:nja und Sinti:ze nach dem NS-Völkermord. Die Teilnehmenden lernen, die Herausforderungen im Kampf gegen Rassismus gezielter zu benennen und sowohl die Komplexität, Kontinuität als auch die Folgen zu erkennen. Eine Veranstaltung vom Interkulturellen Dienst Mülheim und RomBuK – Bildung und Kultur im Rom e. V.

M-111012 VHS Mülheim
1.2., Do, 10 – 14 Uhr | entgeltfrei

Bock auf Ehrenamt? Lust auf einen Freiwilligendienst? Wir wissen wo! Infoveranstaltung für Interessierte in Mülheim

In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner*innen, die sich am Leben ihrer Stadt beteiligen möchten, mit gemeinnützigen Einrichtungen zusammen. Für welche Tätigkeit Sie sich engagieren wollen, entscheiden Sie, auch wie viel Zeit Sie geben. Engagement-Möglichkeiten gibt es ab einer Stunde im Monat (Ehrenamt) bis zu 40 Stunden in der Woche (Freiwilligendienst). Wir vermitteln in über 670 Engagementangebote. Über diese Möglichkeiten möchten wir Sie in der Veranstaltung informieren und Ihnen helfen, ein passendes Ehrenamt zu finden. Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.

M-111103 VHS Mülheim
20.3., Mi, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | ★ |
Susanne Freisberg-Houy

M-111104 Online
18.6., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | ★ |
Susanne Freisberg-Houy

Hier finden Sie
weitere
Informationen:
www.vhs.koeln



Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Das Ehrenamt in Köln ist vielseitig und bunt. Ob einmalig, regelmäßig oder nach Absprache: Jede*r kann etwas bewegen. Ob jung oder alt, ob als Lesementor*in, im Naturschutz, der Obdachlosenarbeit, mit Senior*innen oder Kindern und Jugendlichen. Susanne Budkova, Leiterin des Büros für Bürgerengagement der AWO Köln, zeigt die zahlreichen Möglichkeiten auf, wie und wo Sie sich engagieren können.

M-111108 VHS Mülheim
16.4., Di, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei |
AWO – Büro für Bürgerengagement

Ihre Meinung für Köln – Wie Sie Köln mitgestalten können

Systematische Öffentlichkeitsbeteiligung leicht erklärt

Nur gemeinsam können wir unsere Stadt fit für die Zukunft machen. Die Themen sind dabei so vielfältig wie Köln: Egal ob Verkehr, Klima, Kinder und Jugend oder Stadtentwicklung – Ihre Meinung für Köln ist wichtig! In nur 60 Minuten zeigen wir Ihnen, wie Sie die Möglichkeiten der Systematischen Öffentlichkeitsbeteiligung nutzen und Köln mitgestalten können.

M-111122 VHS Mülheim
23.4., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | ★

(M)Ethik! – Entdecke die Macht der Maschinen-Ethik!

Für Klassen und Einzelpersonen unter 25 Jahren

In einer Welt, die von Künstlicher Intelligenz (KI) geprägt ist, tragen wir eine immer größere Verantwortung für unser Handeln. Möchtest du ChatGPT und seine Potenziale verstehen? Wir gehen im Workshop davon aus, dass KIs, die mit demokratischen Werten ausgestattet sind, einen enormen gesellschaftlichen Nutzen bringen können. Buche deinen Platz für diese Reise in die Maschinen-Ethik!

M-111313 VHS Mülheim
7.5., Di, 9 – 13:30 Uhr | entgeltfrei |
Ruja Kiss



Die Industrie- und Sozialgeschichte von Kalk

Führung mit der Geschichtswerkstatt Kalk e. V.

Die Geschichte von Kalk ist die Geschichte der Industrie und der Menschen in den Fabriken. Sie haben das soziale Leben in Kalk bestimmt. Das hatte Auswirkungen auf das Leben der arbeitenden Bevölkerung und ihren Familien, insbesondere als alle Industriebetriebe in Kalk geschlossen wurden. Wir gehen auf den Spuren der Kalker Industrie und legen den Akzent auf das Sozialeben der Menschen in Kalk.

K-112027 → ● Kalk Kapelle,
Kalker Hauptstr./Ecke Kapellenstr.,
51103 Köln
16.3., Sa, 14 – 16 Uhr | 9 € | **WE** |
Peter Zillig

Historischer Spaziergang durch Humboldt

Die Humboldt AG baute für ihre Belegschaft neuen Wohn- und Lebensraum zwischen Deutz und Vingst mit kurzen Fußwegen zur Arbeit, sozialen Einrichtungen und Geschäften in Kalk. Schulen und Kirchen wurden gebaut, es entstand ein Park. Nur wenige Industrie- und Gewerbebetriebe siedelten sich an. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf 150 Jahre bewegte Geschichte von Humboldt. Mehr Infos: www.vhs.koeln

K-112042 → ● Kalk Kapelle,
Kalker Hauptstr./Ecke Kapellenstr.,
51103 Köln
13.4., Sa, 14 – 16 Uhr | 9 € | **WE** |
Peter Zillig

Mülheim-Nord: vom Gründerzeitviertel zum sozialen Brennpunkt? Spaziergang und Austausch mit der Geschichtswerkstatt Mülheim

Machen Sie mit Engelbert Becker von der Nachbarschaft Mülheim-Nord und Helmut Goldau (Geschichtswerkstatt Mülheim) einen Spaziergang durch Mülheim-Nord: vom Gründerzeitviertel zum sozialen Brennpunkt?
Mehr Infos: www.vhs.koeln

M-112056 → ● Marktplatz
Berliner Straße
7.5., Di, 16 – 17:30 Uhr | entgeltfrei |
Helmut Goldau

 Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen zum Programm haben, und schauen Sie auch kontinuierlich auf unsere Webseite, da wir mitunter Kurse nachplanen, die dann nur online erscheinen.

**Durch die Mülheimer Altstadt:
vom Strunder Bach zum Faulbach
Radtour mit der Geschichtswerk-
statt Mülheim**

Auf dieser Radtour folgen Sie den Empfehlungen der Broschüre „100 Jahre Köln-Mülheim“ und erfahren mehr über die Geschichte Mülheims und seiner Eingemeindung im Jahre 1914 nach Köln. Entdecken Sie die Mülheimer Altstadt: vom Strunder Bach zum Faulbach. Mehr Infos: www.vhs.koeln

M-112062 →● Eingang zur VHS Mülheim
5.6., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Helmut Goldau

**Ökologische Wanderung zu
Wildpflanzen, Pilzen und Tieren
zwischen Köln und Leverkusen**

Bei dieser entspannten Wanderung werden unterschiedliche Frühblüher und Pilze, die im Frühjahr wachsen, vorgestellt. In gemütlichem Tempo verbinden wir das Naturerlebnis mit der Wissensvermittlung. Unter anderem wird es auch um die Interaktion verschiedener Organismen gehen. Welche Wildpflanzen im Fokus liegen, hängt vom jeweiligen Termin ab.

→● Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz,
Dünnwalder Mauspfad 436,
51069 Köln

M-128018 Exkursion
23.3., Sa, 11 – 14 Uhr | 14 € | **WE** |
Johann Cesarz

M-128019 Exkursion
27.4., Sa, 11 – 14 Uhr | 14 € | **WE** |
Johann Cesarz

M-128020 Exkursion
4.5., Sa, 11 – 14 Uhr | 14 € | **WE** |
Johann Cesarz

**Ab in den Park – eine urbane Rad-
tour durch das Kölner Stadtgrün**

Teil 1: Der Norden

Köln hat sehr viel mehr zu bieten als Dom, Karneval und Kölsch. Die vielfältige Stadtnatur zeigt sich in Parks und Grünanlagen der Stadt. Mit dem Fahrrad begeben wir uns auf Entdeckungsreise durch die Parkanlagen im Norden. Von Parkjuwelen im rechtsrheinischen Mülheim geht es über den Neuland-Park in Leverkusen, den Fühlinger See zu eher versteckten Gründyllen wie dem Blücherpark. 39 km

M-128027 →● Eingang zur VHS Mülheim
21.4., So, 11 – 16:30 Uhr | 23 € | **WE** |
Michael Schulze

VHS

Die Vielfalt der Wildkräuter

Seminar zur Verwendung von Wildkräutern im NABU-Naturgarten

Heimische Wildpflanzen bieten einen ungeheuren Schatz an Verwendungsmöglichkeiten: vom leckeren Snack bis zum Notfallpflaster ist alles dabei. Die Biologin und Kräuterpädagogin Aleksandra Mićić erläutert nicht nur Merkmale der jeweiligen Wildkräuter, sondern gibt auch Tipps zu deren Verwendung in Küche und Volksmedizin.

M-128034 NABU-Naturgarten im Gartenlabor, Olpener Str./ Ecke Plettenberger Str., 51103 Köln 5.5., So, 10 – 12:30 Uhr | 13 € | **WE** | **Aleksandra Mićić**

Vogelstimmen Dellbrücker Heide

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Die Dellbrücker Heide gehört zu den wertvollsten Naturschutzgebieten Kölns. Um die 40 Brutvogelarten bieten gute Gelegenheit, häufige und seltene Arten, ihre Lebensräume und ihre Stimmen kennenzulernen. Dabei werden auch die Methoden zur Feststellung von Brutvogelarten vorgestellt.

M-128040 →● S-Bahn Linie 11, Haltestelle Dellbrück 26.5., So, 7 – 9 Uhr | 10 € | **WE** | **Holger Sticht**

Queeres Leben in Köln:

Mehr Vielfalt im Alter

Eröffnung der Foto-Ausstellung zum Projekt „Queeres Mülheim Plus“

Die Foto-Ausstellung zeigt Beispiele für das queere Leben in Köln, darunter die Parade zum Christopher Street Day, aber auch den Alltag queerer Menschen in Mülheim. Ziel des Projektes „Queeres Mülheim Plus“ ist es, LGBTIQ-Menschen zu integrieren, Begegnungen zu ermöglichen, Vorurteile abzubauen und mehr Vielfalt im Alter zu leben. Mehr Infos: www.vhs.koeln

M-131650 VHS Mülheim 25.1., Do, 17:30 – 19 Uhr | entgeltfrei | **Brunni Beth**



Demenz – die große Unbekannte
Veranstaltungsreihe für pflegende
Angehörige in Kooperation mit dem
Demenznetz Köln-Mülheim

Im Vortrag mit anschließendem Austausch gehen wir der Diagnose in all ihrer Vielfältigkeit auf die Spur. Wir möchten mit Ihnen sowohl über Diagnoseverfahren, die unterschiedlichen Krankheitsbilder und deren Symptome als auch über mögliche Therapieansätze und den Umgang mit einer Demenzerkrankung sprechen. Mit Ira Reupke, Leitende Oberärztin in der Gerontopsychiatrischen Abteilung der LVR-Klinik Köln.

M-131651 VHS Mülheim
22.2., Do, 16:30 – 18:30 Uhr |
entgeltfrei | **Laura Hanna Althoff**

Demenz – „Warum tust du das?“

Das Demenznetz Köln-Mülheim informiert! Wir widmen uns den häufig herausfordernden Verhaltensweisen, die mit einer Demenz einhergehen können und besprechen Möglichkeiten des Umgangs, aber auch des besseren Verstehens einer Demenzerkrankung. Auch gibt es die Möglichkeit der Einzelberatung für Sie und die in Ihrem Umfeld erkrankte angehörige Person.

M-131652 VHS Mülheim
12.3., Di, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Laura Hanna Althoff

Schuld und Scham – wenn ewig
das schlechte Gewissen plagt

Die Pflege eines Menschen mit Demenz mutet vielen ein hohes Maß an Belastungen zu. Und dennoch schleicht sich nicht selten das schlechte Gewissen ein, nicht genug zu tun oder mehr tun zu müssen. Wir besprechen mögliche neue Wege des Umgangs mit Gefühlen von Schuld und Scham, indem wir Situationen und Auslöser beleuchten. Mit Sigrid Wächter, Gerontopsychiatrisches Beratungszentrum LVR-Klinik Köln

M-131657 VHS Mülheim
18.4., Do, 16:30 – 18:30 Uhr |
entgeltfrei | **Laura Hanna Althoff**

 Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen zum Programm haben, und schauen Sie auch kontinuierlich auf unsere Webseite, da wir mitunter Kurse nachplanen, die dann nur online erscheinen.

Demenz – „Hilfe, meine Eltern werden verrückt“

Das Demenznetz Köln-Mülheim informiert! Wie gehe ich damit um, wenn meine Eltern oder mein*e Partner*in die Diagnose Demenz erhalten? Wir widmen uns in dieser Gesprächsrunde dem Umgang mit einer Demenzerkrankung und den möglichen Symptomen und Veränderungen, die hiermit einhergehen. Auch gibt es die Möglichkeit der Einzelberatung für Sie und die in Ihrem Umfeld erkrankte angehörige Person.

M-131668 VHS Mülheim
4.6., Di, 17:30 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Laura Hanna Althoff**

Zusammenhalten auch in schweren Zeiten: Hilfen und Netzwerke für seelische Gesundheit in Mülheim und Kalk

Info-Abend seelische Gesundheit in Kooperation mit der LPE NRW e. V. Anlaufstelle Rheinland und den sozialpsychiatrischen Zentren Kalk und Mülheim

Die sozialpsychiatrischen Zentren Mülheim und Kalk sowie die LPE Anlaufstelle Rheinland stellen sich und ihre Angebote für Betroffene und Angehörige vor. An diesem Abend geben sie einen Überblick über die rechtsrheinischen Angebote und Veranstaltungen im Jahr 2024 und beantworten Fragen der Gäste.

M-131785 VHS Mülheim
22.2., Do, 17 – 18:30 Uhr |
entgeltfrei | **Patrick Schröder,
Jochen Blume**

Zusammen sind wir weniger allein: Angebote gegen die Einsamkeit

Viele Menschen fühlen sich einsam. Den meisten fällt es schwer, darüber zu reden. Die sozialpsychiatrischen Zentren Mülheim und Kalk sowie die LPE Anlaufstelle Rheinland geben Infos und Tipps zum Umgang mit Einsamkeit und stellen Angebote vor, bei denen Sie Gleichgesinnte treffen und kennenlernen können.

M-131786 VHS Mülheim
23.5., Do, 17 – 18:30 Uhr |
entgeltfrei | **Patrick Schröder,
Jochen Blume**

Selbstfürsorge im Ehrenamt

Tipps und Hilfen für die, die helfen
Doktor Rothenberg-Elder zeigt, wie man sich als Ehrenamtler*in stärken und gut für sich sorgen kann – und zwar mit einfachen, aber bewährten Mitteln – ohne, dass es zu viel Zeit kostet. In dem Vortrag werden gezielt Empowermentstrategien für das Ehrenamt erklärt, die bei besonders stressigen und belastenden Ehrenämtern helfen können. Sie können Fragen stellen und sich über Erfahrungen austauschen.

M-138216 VHS Mülheim
14.3., Do, 17:30 – 19 Uhr | 6 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Sicher unterwegs

Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining für Senior*innen

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.

M-182524 VHS Mülheim
22.2., Do, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei |
Catrin Wagner

M-182525 VHS Mülheim
12.3., Di, 12 – 14 Uhr | entgeltfrei |
Catrin Wagner



Folgen Sie uns!

Per Newsletter, auf Facebook, Mastodon, Instagram und LinkedIn informieren wir regelmäßig über Aktivitäten und Menschen der Volkshochschule Köln sowie ausgewählte Kurse und Veranstaltungen. Auf YouTube finden Sie Aufzeichnungen besonderer Veranstaltungen. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die passenden Angebote zu Ihren aktuellen Interessen.

Ihr Vorteil: Sie erfahren als Erstes von zusätzlichen Angeboten und Veranstaltungstipps, können sich in Ruhe informieren und bequem online anmelden.

Newsletter



Facebook



Instagram



Mastodon



LinkedIn



YouTube



Gesundheit

CIRCL Mobility®

Schnupperkurs

Circl Mobility® basiert auf den Grundlagen des funktionellen Bewegungstrainings. Der Schwerpunkt liegt auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen, durch die die Gelenkmuskeln gestärkt werden. Verletzungen und Entzündungen wird vorgebeugt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wer jedoch schon mal Yoga oder Pilates gemacht hat, wird in diesem Schnupperkurs einige Elemente wiederfinden.

M-241180 VHS Mülheim

11.5., Sa, 9:30 – 10:30 Uhr | 7 € | **WE** |

Sandra Heck

Faszientraining und Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Pilates ist eine sehr wirkungsvolle und ganzheitliche Trainingsmethode für eine gute Körperaufrichtung und Selbstwahrnehmung, mit dem Fokus auf der Stärkung der stabilisierenden Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens. In diesem Kurs wird Pilates ergänzt mit Methoden des Faszientrainings, z. B. Federn zur Verbesserung der Elastizität, der Beweglichkeit und zur Schmerzlinderung.

M-241344 VHS Mülheim

19., 23.1. – 25.6., Di,

10:30 – 11:30 Uhr | 112 € |

Dorothea Passon

M-241345 VHS Mülheim

19., 23.1. – 25.6., Di,

11:30 – 12:30 Uhr | 112 € |

Dorothea Passon



Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen zum Programm haben, und schauen Sie auch kontinuierlich auf unsere Webseite, da wir mitunter Kurse nachplanen, die dann nur online erscheinen.

Waldbaden im Dünnwalder Wald

Ein Kurs für Einsteigende

Waldbaden ist ein einzigartiges Naturerlebnis zur Regeneration von Körper und Seele durch intensive Wahrnehmung des Waldes. Eine Auszeit im Grünen zum nachhaltigen Stressabbau, Stärkung der Resilienz und besserem Schlaf. Pure Gesundheitsförderung ohne sportliche Aktivität für Naturliebhaber*innen.

→● Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz

M-231128 Exkursion

20.4., Sa, 11 – 15 Uhr | 28 € | WE |

Benoît Marchal

M-231129 Exkursion

25.5., Sa, 11 – 15 Uhr | 28 € | WE |

Benoît Marchal

Vertiefungskurs

M-231130 Exkursion

15.6. Sa, 11 – 15 Uhr | 28,00 € | WE |

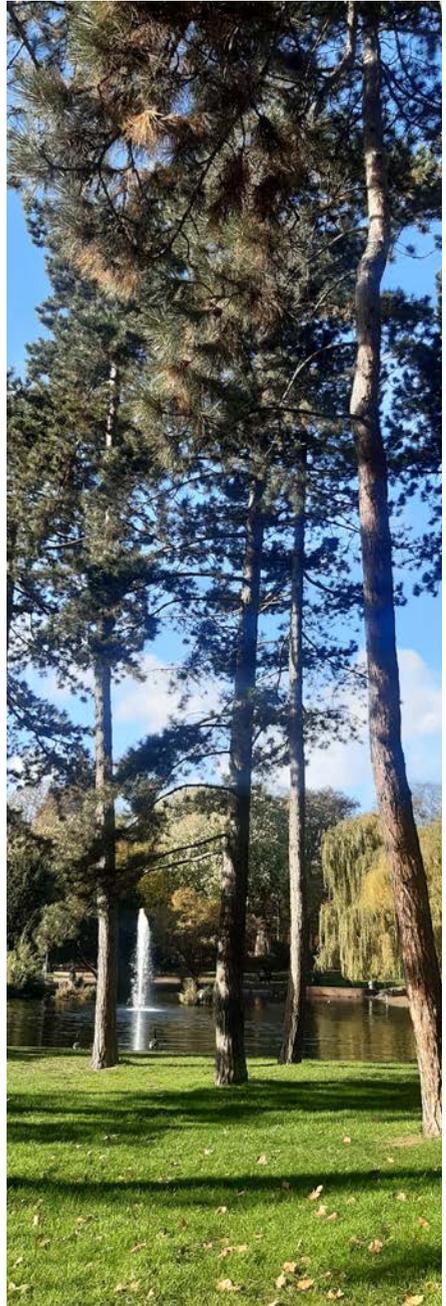
Benoît Marchal

Ein Kurs nur für Männer

M-231131 Exkursion

29.6., Sa, 11 – 15 Uhr | 28 | WE |

Benoît Marchal



Kunst und Kultur

Qualifizierung zu Lese-mentor*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 theoretischen Grundlagen wie Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der Lesestunde und geeigneten Materialien. Anmeldung: www.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html

M-300011 VHS Mülheim

28.2., Mi, 10 – 16 Uhr | entgeltfrei |
AWO – Büro für Bürgerengagement
Christina Gürth

M-300013 VHS Mülheim

17.4., Mi, 10 – 16 Uhr | entgeltfrei |
AWO – Büro für Bürgerengagement
Christina Gürth

M-300020 VHS Mülheim

4.12., Mi, 10 – 16 Uhr | entgeltfrei |
AWO – Büro für Bürgerengagement
Christina Gürth

Die Leseflüssigkeit trainieren – mit Blitzlesen und Lautleseverfahren

Vertiefung für Lesementor*innen

Flüssiges Lesen bildet eine wichtige Voraussetzung zum Textverstehen und erweist sich oft als besondere Herausforderung für ungeübte Leser*innen. Sie lernen geeignete Materialien kennen und erproben verschiedene Formen von Blitzlesen und Lautleseverfahren, mit denen die Leseflüssigkeit trainiert werden kann. Sie erhalten Tipps für Ihre Lesestunden und können sich über Ihre Erfahrungen austauschen.

M-300440 VHS Mülheim

26.1., Fr, 11 – 13:30 Uhr | entgeltfrei |
Christina Gürth

Mein Lesebuch

In der Vertiefung können Lesementor*innen ein Lesebuch für die Mentorenstunde entwickeln. Hierzu werden verschiedene Materialien wie lustige Aufgaben, Texte, (Sprach-)Spiele, Bastelvorlagen, Rätsel usw. vorgestellt. Gleichzeitig sollen Sie dem Lesekind Raum für eigenes Gestalten, Lesen und Schreiben geben. Sie können sich in der Gruppe über Fragen und Erfahrungen aus den Lesestunden austauschen.

M-300441 VHS Mülheim
15.2., Do, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Walburga Riepen

Sprache – Spiel – Natur

Dr. Sonja Eisenbeiß stellt Leseaktivitäten für Kinder und Jugendliche vor, die Sprache, Spiel und Natur verbinden, wie Grußkartenbasteln mit duftenden Kräutern oder Spiele mit Pflanzennamen, in denen sich andere Wörter verstecken, wie z. B. beim Löwenmäulchen. Sie erhalten Buchempfehlungen und viele praktische Tipps für Ihre Lesestunden und können in der Gruppe Erfahrungen austauschen.

M-300445 VHS Mülheim
16.4., Di, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Sonja Eisenbeiß

Kamishibai Erzähltheater

Kamishibai ist ein Erzähltheater aus Japan. In dieser Vertiefung stellen wir das Kamishibai vor und überlegen, wie Sie das Erzähltheater in Ihrer Lesestunde mit den Kindern einsetzen können. Sie können sich in der Gruppe über Fragen und Erfahrungen aus den Lesestunden austauschen und erhalten wertvolle Tipps für die praktische Umsetzung.

M-300446 VHS Mülheim
13.6., Do, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Walburga Riepen

**Zuschneiden, Nähen,
Schnittvariationen**

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Bitte mitbringen: Schnittmuster (Fertigschnitt/Zeitung oder Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen und mehr). Schere, Maßband, Kopiergerät, Kopierpapier, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähmaschinenadeln und Pfaff-Spulen. Mehr Infos: www.vhs.koeln

K-337620 VHS Kalk
7×, 23.1. – 12.3., Di, 19 – 21:15 Uhr |
95 € | **Monika Kutz**

K-337621 VHS Kalk
7×, 24.1. – 13.3., Mi, 17 – 19:15 Uhr |
95 € | **Monika Kutz**

K-337623 VHS Kalk
7×, 24.1. – 13.3., Mi,
19:15 – 21:30 Uhr | 95 € |
Monika Kutz

K-337625 VHS Kalk
9×, 9.4. – 25.6., Di, 19 – 21:15 Uhr |
122 € | **Monika Kutz**

K-337627 VHS Kalk
10×, 10.4. – 26.6., Mi, 17 – 19:15 Uhr |
135 € | **Monika Kutz**

K-337629 VHS Kalk
10×, 10.4. – 26.6., Mi,
19:15 – 21:30 Uhr | 135 € |
Monika Kutz

Nähen von A bis Z

Seien Sie kreativ – realisieren Sie Ihre eigenen Kleiderideen! Bitte mitbringen: Schnittmuster (Fertigschnitt/Zeitung oder Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen und mehr). Schere, Maßband, Kopiergerät, Kopierpapier, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähmaschinenadeln und Pfaff-Spulen. Mehr Infos: www.vhs.koeln

K-337655 VHS Kalk

8x, 25.1. – 21.3., Do, 17 – 19:15 Uhr | 108 € | **Annette Kaltwasser**

K-337656 VHS Kalk

8x, 25.1. – 21.3., Do, 19:15 – 21:30 Uhr | 108 € | **Annette Kaltwasser**

K-337657 VHS Kalk

8x, 18.4. – 20.6., Do, 17 – 19:15 Uhr | 108 € | **Annette Kaltwasser**

K-337658 VHS Kalk

8x, 18.4. – 20.6., Do, 19:15 – 21:30 Uhr | 108 € | **Annette Kaltwasser**

Hier finden Sie weitere Informationen: www.vhs.koeln



Amigurumi Häkeln

Grundkurs

Das japanische Wort setzt sich zusammen aus „amu“ für Stricken oder Häkeln und „nigurumi“ für gefülltes oder gestopftes Spielzeug. Amigurumi ist der Häkeltrend, um kleine Figuren von Tieren und Puppen bis hin zu Lebensmitteln selbst herzustellen. Sie erlernen die Grundlagen des Häkelns und die erforderlichen Techniken. Das benötigte Material wird für Sie zusammengestellt und kostet 10 Euro.

K-338227 VHS Kalk

8x, 15.4. – 10.6., Mo, 19 – 21 Uhr | 102 € | **Nagihan Salman Son**

Schnupperprobe Sinfonieorchester der VHS Köln

Für neue und erfahrene Orchester- musiker*innen

Sie spielen ein Instrument und haben sich schon immer gefragt, wie es wäre, mit anderen gemeinsam zu musizieren? Dann schnuppern Sie doch in die erste Probe! Hier treffen sich Anfänger*innen bis hin zu ambitionierten Amateur*innen, Menschen, die ein Orchesterinstrument spielen. Bitte kontaktieren Sie uns vor der Anmeldung: vhs-kultur@stadt-koeln.de

M-361701 VHS Mülheim

31.1., Mi, 19:30 – 21:30 Uhr | entgeltfrei | **David Kleinehanding**

Einfach gemeinsam singen

Mitsing-Erlebnis für alle Interessierten

Genießen Sie Ihren Feierabend mit bekannten Liedern aus den letzten Jahrzehnten, die wir gemeinsam singen. Die Melodien werden Sie kennen. Die Texte werden an die Wand projiziert. Der Dozent begleitet Sie auf der Gitarre und singt natürlich mit. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Ein aufmunterndes und erfrischendes Gruppenerlebnis in entspannter Atmosphäre!

M-362233 VHS Mülheim
14.3., Do, 18:30 – 20 Uhr | 9 € |

Andreas Schwachulla

M-362234 VHS Mülheim
6.6., Do, 18:30 – 20 Uhr | 9 € |

Andreas Schwachulla

Ukulele – Crashkurs

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“, Grundkenntnissen des Akkordspiels sowie gängigen Zupf- und Schlagtechniken beschäftigen. Unser Fokus liegt dabei auf Rock und Pop.

M-363512 VHS Mülheim
3.3., So, 15 – 18 Uhr | 27 € | **WE** |
Diana Rehbock

M-363513 VHS Mülheim
12.5., So, 15 – 18 Uhr | 27 € | **WE** |
Diana Rehbock

Ukulele – Einführungskurs

Mit ihrem besonderen Charme erfreut sich die Ukulele steigender Beliebtheit. 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 Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) mit.

M-363517 VHS Mülheim
4x, 27.2. – 19.3., Di,
18:15 – 19:45 Uhr | 50 € |
Diana Rehbock

M-363518 VHS Mülheim
4x, 9.4. – 30.4., Di, 18:30 – 20 Uhr |
50 € | **Diana Rehbock**



Ukulele – Songbegleitung

Vorkenntnisse erforderlich

Für diesen Workshop sind geringe Vorkenntnisse Voraussetzung. Sie haben an einem Einführungskurs teilgenommen oder bringen Grund-erfahrungen im Umgang mit Griffen, Rhythmus und Liedbegleitung mit. Diese Fähigkeiten sollen verfeinert und erweitert werden. 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 Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) mit.

M-363521 VHS Mülheim

4×, 27.2. – 19.3., Di, 20 – 21 Uhr |
34 € | **Diana Rehbock**

Gitarre Stufe I

Für Personen 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.

M-364122 VHS Mülheim

18×, 24.1. – 12.6., Mi, 18 – 19 Uhr |
150 € | **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-364222 VHS Mülheim

18×, 24.1. – 12.6., Mi, 19 – 20 Uhr |
150 € | **Nikolaos Georgopoulos**

Songs & More

Spielkreis für Gitarre mit Gesang

Beliebte Pop- und Rocksongs, Meilensteine der Musik, sowie aktuellere Songs werden 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.

M-364336 VHS Mülheim

18×, 24.1. – 12.6., Mi, 20 – 21 Uhr |
150 € | **Nikolaos Georgopoulos**

Zumba® Gold – Schnupperkurs

Zumba® Fitness ist eine tänzerische Fitness zu lateinamerikanischen Rhythmen. Mit Leichtigkeit und Spaß bringt Zumba® den Körper in Form, kräftigt das Herz, strafft die Muskeln, fördert die Koordination und den Endorphinausstoß. Das Motto ist: „Fun & easy to do“. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur Spaß an tänzerischen Bewegungen zu heißen Rhythmen. Bitte Turnschuhe und Wasser mitbringen.

M-366004 VHS Mülheim
11.5., Sa, 10:30 – 11:30 Uhr | 7 € |
WE | Sandra Heck

Zumba® Schnupperkurs

M-366006 VHS Mülheim
11.5., Sa, 11:30 – 12:30 Uhr | 7 € |
WE | Sandra Heck

Zumba®

M-366162 VHS Mülheim
8×, 23.1. – 19.3., Di,
17:30 – 18:30 Uhr | 55 € |
Sandra Heck

M-366164 VHS Mülheim
11×, 9.4. – 25.6., Di,
17:30 – 18:30 Uhr | 76 € |
Sandra Heck

Bachata – Ladies' Style – Schnuppertermin

In diesem trendigen Bachata Kurs tanzen wir Ladys zu heißen Latino Rhythmen gemixt mit moderner Popmusik. Neben intensiver Technik werden kurze Choreos einstudiert und feminin und elegant getanzt. Besonderer Fokus des Kurses liegt auf Körperisolationen, (Arm) Styling und Schrittkombis.

M-366346 VHS Mülheim
2.3., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 14 € | **WE |
Stania Nesrat Alo**

Bachata – Ladies' Style

M-366348 VHS Mülheim
9×, 5.2. – 22.4., Mo,
19:30 – 20:30 Uhr | 83 € |
Stania Nesrat Alo

 Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen zum Programm haben, und schauen Sie auch kontinuierlich auf unsere Webseite, da wir mitunter Kurse nachplanen, die dann nur online erscheinen.

Belly Dance

Belly Dance oder Bauchtanz basiert vor allem auf Körperisolation, bei der Sie lernen, Ihren Körper zu beherrschen, und dadurch mehr Körper- und Selbstbewusstsein zu gewinnen. In diesem Kurs werden Technik und Choreos eingeübt und zu klassischer und moderner orientalischer Musik getanzt. Bauchtanz ist nicht nur ein Tanz, sondern ein gesunder Sport, bei dem der Körper sanft trainiert und das Gewebe gestrafft wird.

M-368110 VHS Mülheim

9×, 5.2. – 22.4., Mo,

18:15 – 19:15 Uhr | 83 € |

Stania Nesrat Alo

Ready, steady, go!

**Improvisationstheater
für Neugierige und Erfahrene**
**Geringe Vorkenntnisse sind
erforderlich**

Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr „Bühnenpräsenz“ in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben. Mit Körper- und Wahrnehmungsübungen schaffen wir die Voraussetzungen für das Improvisieren. Sie erlernen verschiedene Techniken aus dem Improtheater, bringen idealerweise aber schon etwas Improtheater-Erfahrung mit. Mehr Infos: www.vhs.koeln

M-381424 VHS Mülheim

4×, 27.2. – 19.3., Di, 19:30 – 21 Uhr |

44 € | **Ulrike Baartz**



Saal 210 – Wenn Menschen morden

Hariett Dracks Fälle des Kölner Schwurgerichts

Die Journalistin und Autorin Hariett Drack arbeitet seit vier Jahrzehnten als Polizei- und Gerichtsreporterin für den Kölner Stadt-Anzeiger und ist freie Autorin für ZEIT Verbrechen. In ihrem aktuellen Buch „Saal 210 – Wenn Menschen morden“ berichtet Sie aus dem Schwurgerichtssaal 210 des Kölner Landgerichts.

M-382112 VHS Mülheim
1.2., Do, 19 – 20:30 Uhr | 8 € |
Michael Schikowski

Kirschblüte

Masami Ono-Feller über Haiku und den Zauber der japanischen Poesie

Siebzehn Silben, drei Zeilen, ein prägnanter Moment: Das ist ein Haiku, eine faszinierende japanische Gedichtform. Einblicke in die ebenso poetische wie vielfältige Erzähltradition bietet die Übersetzerin und Publizistin Masami Ono-Feller im Gespräch mit Sabine Niemeier – passend zur Zeit der Kirschblüte. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Mülheimer Literaturclub. Abendkasse: 8 Euro.

M-382113 Et Kapellche e. V.,
Holsteinstr. 1, 51065 Köln
17.3., So, 11 – 12:30 Uhr | **WE** |
Michael Schikowski

Franz Kafka im Mülheimer Literaturclub

Lesung zum Kafka-Jahr 2024

Franz Kafka ist einer der bedeutendsten Erzähler des 20. Jahrhunderts. Sein Werk hatte einen weltweiten Einfluss auf die moderne Literatur. Kafkas Texte, die vielen als düster und fatalistisch in Erinnerung sind, enthalten auch zahlreiche komische Szenen. In einem Brief an Felice schreibt Franz Kafka: „Ich bin sogar als großer Lacher bekannt.“

M-382114 Et Kapellche e. V.,
Holsteinstr. 1, 51065 Köln
14.4., So, 11 – 12:30 Uhr | **WE** |
Michael Schikowski

Zusammenwachsen – Herausforderungen der Integration

Lesung und Austausch mit Musa Deli

Der renommierte Sozialpsychologe Musa Deli erzählt in seinem Buch „Zusammenwachsen“ die Geschichte der drei Generationen von Türk*innen in Deutschland. Er berichtet von der Sehnsucht nach der alten Heimat, vom Leben zwischen zwei Welten und von der Erfahrung, deutsch zu sein und sich dennoch im Zentrum von Integrationsdebatten wiederzufinden.

M-382118 VHS Mülheim
28.5., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Michael Schikowski**

Schreibwerkstatt – Schnupperkurs

Sie wollten schon immer kreativ schreiben? Das können Sie nun einmal im Monat in der VHS Mülheim ausprobieren. Wir starten beim Schnupperabend mit verschiedenen Aufgaben, zu denen Sie schreiben können. Sie können sich bei Interesse zu den weiteren Einzelterminen anmelden. Mehr Infos: www.vhs.koeln

M-382245 VHS Mülheim
20.2., Di, 18 – 21 Uhr | 22 € |
Anne Haase

Schreibwerkstatt: Gefühle

Der Mensch fühlt auf einer großen Skala, die von sehr gedrückt bis zu himmelhochjauchzend reicht. An diesem Abend werden wir auf unsere Gefühle hören und uns darin versuchen, gefühlvoll zu schreiben, ohne kitschig zu sein. Liebesgeschichte, Trauerbewältigung, große Vorfreude, schlimmste Enttäuschung, Pferdestehl-Gefühle: Ihre Geschichte!

M-382246 VHS Mülheim
19.3., Di, 18 – 21 Uhr | 22 € |
Anne Haase

Schreibwerkstatt: Figuren

In unseren Geschichten tummelt sich Personal – mal mehr, mal weniger. Wie wir unsere Held*innen und Nebenfiguren finden, wie sie miteinander und wir mit ihnen umgehen, das probieren wir in dieser Schreibwerkstatt aus.

M-382247 VHS Mülheim
23.4., Di, 18 – 21 Uhr | 22 € |
Anne Haase

Schreibwerkstatt: Mit allen Sinnen

Beim Erzählen sollte man möglichst alle Sinne bedienen, um den Lesenden ein umfassendes Bild zu liefern. Wie wir das schaffen und umsetzen, erfahren Sie an diesem Abend.

M-382248 VHS Mülheim
14.5., Di, 18 – 21 Uhr | 22 € |
Anne Haase

Schreibwerkstatt: Genre

Märchen, Krimi, Fantasy, Science-Fiction, Entwicklungs-, Jugend-, Abenteuer-, Liebesroman – oder eine Mischung aus allem. Wir schauen uns verschiedene Genres an und schreiben mal in eine andere Richtung!

M-382249 VHS Mülheim
18.6., Di, 18 – 21 Uhr | 22 € |
Anne Haase

Sprachen

English A1 Standard Part 1

**Für Lernende ohne Vorkenntnisse.
NEU in Mülheim!**

Headway 5th Edition, Beginner
(A1), Lektion 1. Student's Book with
Online Practice, Oxford University
Press, ISBN: 978-0-19-452392-9

M-432320 VHS Mülheim

17×, 29.1. – 17.6., Mo, 19:30 – 21 Uhr |
128 € | **Seyma Gezen Kanaci**

English A2 Standard Part 1

Mit gemäßigtem Tempo

Für Lernende mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Great ! A2, ab Lektion 1,
Kurs- und Übungsbuch.
ISBN 978-3-12-501482-4

M-433306 VHS Mülheim

13×, 2.2. – 7.6., Fr, 11:30 – 13 Uhr |
130 € | **Carolin Ramrath**

English A2 basic conversation

NEU in Mülheim!

Easy conversations on topics of
general interest and everyday life
to improve speaking and listening.
Slightly advanced level. Grammar
when needed. Material wird gestellt.

M-433801 VHS Mülheim

17×, 29.1. – 17.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr |
128 €, Kostenpauschale: 3 € |
Seyma Gezen Kanaci

English B1 early conversation

NEU in Mülheim!

Early B1 advanced conversation
class to practice your skills, extend
your vocabulary and revise gram-
mar, when needed. Material wird
gestellt.

M-434820 VHS Mülheim

13×, 2.2. – 7.6., Fr, 10 – 11:30 Uhr |
130 €, Kostenpauschale: 3 € |
Carolin Ramrath

Französisch Grundstufe I (A1)

4. Teil

Kleine Gruppe

Für Lernende mit geringen Vor-
kenntnissen. Sie lernen Schritt für
Schritt und in einer entspannten
Lernatmosphäre. Lehrbuch: On y va!
A1. Ab Lektion 7/8.
ISBN: 9783191033255.

M-444474 VHS Mülheim

18×, 31.1. – 19.6., Mi, 17 – 18:30 Uhr |
180 € | **Benoît Marchal**

Französisch Grundstufe II (A2)

2. Teil

Voyages neu A2. Ab Lektion 4.

M-445213 VHS Mülheim

17x, 29.1. – 17.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr |

128 € | **Claire Salièges**

Französisch Grundstufe II (A2/B1)

4. Teil

Voyages neu A2. Ab Lektion 10.

(Das Buch wird abgeschlossen).

Voyages neu B1. Ab Lektion 1.

M-445411 VHS Mülheim

17x, 29.1. – 17.6., Mo,

19:35 – 21:05 Uhr | 128 € |

Claire Salièges

Littérature (C1/C2)

Un roman actuel que nous choisirons ensemble nous donnera l'occasion d'échanger les points de vue les plus divers. Max. 11 Personen.

M-448313 VHS Mülheim

13x, 22.1. – 13.5., Mo, 9:30 – 11 Uhr |

130 € | **Odile Liedgens**

M-448314 VHS Mülheim

13x, 22.1. – 13.5., Mo,

11:15 – 12:45 Uhr | 130 € |

Odile Liedgens

Italienisch kompakt an einem

Wochenende (A1)

NEU in Mülheim!

Italienisch für Personen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen an einem Wochenende erste Grundlagen der italienischen Sprache, wie Begrüßung und einfache Fragen, bauen kurze einfache Sätze und bekommen Anregungen zum Weiterlernen. Die Dozentin verteilt eigenes Material.

M-450323 VHS Mülheim

2.3., 3.3., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |

107 €, Kostenpauschale 3€ | **WE** |

Giuseppa Maltese

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3/4.

M-454273 VHS Mülheim

17x, 29.1. – 17.6., Mo, 20 – 21:30 Uhr |

128 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 9. Max. 12 Personen.

M-454409 VHS Mülheim

17x, 23.1. – 11.6., Di, 17:30 – 19 Uhr |

170 € | **Giovanna Gagliardo**

Italienisch Grundstufe I (A1)

4./5. Teil

Mit gemäßigtem Tempo

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. Max. 12 Personen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 9.

M-454472 VHS Mülheim

17×, 25.1.–20.6., Do, 15:30–17 Uhr |

170 € | **Antonella Simonetti**

Caffè italiano (ab A2) am Vormittag

Parliamo in italiano di vita quotidiana, attualità e molto altro. Ab A2.

M-455101 VHS Mülheim

10×, 2.2.–26.4., Fr, 10–11:30 Uhr |

100 €, Kostenpauschale: 3 € |

Giuseppa Maltese

Italienisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 3.

M-455219 VHS Mülheim

17×, 29.1.–17.6., Mo, 18:30–20 Uhr |

128 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil

Con piacere nuovo B1. Ab Lektion 5. Max. 12 Personen.

M-456312 VHS Mülheim

17×, 31.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr |

170 € | **Giuseppa Maltese**

Grammatiktraining Spanisch A1 – A2 am Wochenende

Desde ayer, desde hace ayer, hace ayer? Comí o comía? No, perdón había comido. Cuando hablo, hablé, hable? Diese und andere Themen werden besprochen. Die Dozentin verteilt eigenes Material. Teilnahme ab A1 Teil 3.

M-461217 VHS Mülheim

11.5., 12.5., Sa, So,

10:30–16:30 Uhr | 81 €,

Kostenpauschale: 3 € | **WE** |

Andrea Angulo Saiz

Spanisch Standard A2 Teil 1

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A2.

Kurs- und Übungsbuch Spanisch.

ISBN: 978-3-06-120935-3.

M-465116 VHS Mülheim

17×, 31.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr |

128 € | **Florencia Rossi-Steden**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab

Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8.

M-465121 VHS Mülheim

17×, 25.1.–20.6., Do,

16:45–18:15 Uhr | 170 € |

María del Carmen Fernández Costoya

Spanisch Standard A2 Teil 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514677-8.

M-465333 VHS Mülheim
17×, 30.1. – 18.6., Di, 18 – 19:30 Uhr |
128 € | **María Teresa Pacheco Raguz**

Portugiesisch Grundstufe I (A1)

1. Teil Portugiesische Variante

NEU in Mülheim!

Portugiesische Variante für Personen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Olà Portugal! neu A1 – A2, ab Lektion 1. Europäisches Portugiesisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios (ISBN: 978-3-12-528934-5).

M-471103 VHS Mülheim
15×, 30.1. – 4.6., Di, 18 – 19:30 Uhr |
113 € | **Mariana Santos**

Portugiesisch kompakt am

Wochenende (A1)

NEU in Mülheim!

Portugiesische Variante für Personen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen erste Grundlagen der portugiesischen Sprache, wie Begrüßung und einfache Fragen, bauen kurze einfache Sätze und bekommen Anregungen zum Weiterlernen. Die Dozentin verteilt eigenes Material.

M-471111 VHS Mülheim
11.5., 12.5., Sa, So, 10 – 17:45 Uhr |
104 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** |
Mariana Santos

Portugiesisch Grundstufe I (A1)

3. Teil Portugiesische Variante

Olà Portugal! neu A1 – A2, ab Lektion 7/8. Europäisches Portugiesisch, Kursbuch mit Audios (ISBN: 978-3-12-528934-5).

M-471231 VHS Mülheim
15×, 30.1. – 4.6., Di,
19:45 – 21:15 Uhr | 150 € |
Mariana Santos

Niederländisch A1 Teil 3

Lehrbuch: wat leuk! aktuell A1.
Hueber: ISBN 978-3-19-105460-1.
Ab Lektion 6.

M-472115 VHS Mülheim
15×, 23.1. – 28.5., Di,
17:15 – 18:45 Uhr | 150 € |
Andrea Friedrich

Niederländisch A1 Teil 2

Lehrbuch: wat leuk! aktuell A1.
Hueber: ISBN 978-3-19-105460-1.
Ab Lektion 4.

M-472116 VHS Mülheim
15×, 23.1. – 28.5., Di, 19 – 20:30 Uhr |
150 € | **Andrea Friedrich**

Niederländisch – Schnupperkurs

In diesem Kurs schnuppern Sie Niederländisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Lehrkraft verteilt eigenes Material.

M-472724 VHS Mülheim
3.3., So, 10 – 15:45 Uhr | 41 €,
Kostenpauschale: 3 € | **WE** |
Noek Van de Ven

M-472726 VHS Mülheim
11.5., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr |
31 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** |
Monika Agnes Peters

Türkisch A1 Teil 3

Türkisch für Personen mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Ne güzel! A1, Hueber ISBN 978-3-19-005253-0, ab Lektion 6/7.

M-478130 VHS Mülheim
17x, 1.2. – 27.6., Do, 17:30 – 19 Uhr |
170 € | **Seyma Gezen Kanaci**

Türkisch A2 Teil 3

Für Lernende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Ne güzel! A2, Lektion 7. ISBN 978-3-19-105253-9.

M-478220 VHS Mülheim
17x, 1.2. – 27.6., Do,
19:15 – 20:45 Uhr | 170 € |
Seyma Gezen Kanaci

Türkisch kompakt am Wochenende (A1)

NEU in Mülheim!

Türkisch für Personen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen an einem Wochenende in erste Grundlagen der türkischen Sprache, wie Begrüßung und einfache Fragen, bauen kurze einfache Sätze und bekommen Anregungen zum Weiterlernen. Lehrbuch: Ne güzel! A1, Hueber ISBN 978-3-19-005253-0.

M-478321 VHS Mülheim
2.3., 3.3., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr |
104 € | **WE** | **Seyma Gezen Kanaci**

Polnisch – Schnupperkurs

NEU in Mülheim!

Dzień dobry! An diesem Tag schnuppern Sie Polnisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material.

M-482150 VHS Mülheim
11.5., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr |
41 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** |
Eliza Stehr



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 der einzelnen Personen eingegangen.

M-411112 VHS Mülheim
14×, 23.1. – 14.3., Di, Do,
17 – 18:30 Uhr | 21 € | **B** |
Achim Barde

M-411113 VHS Mülheim
21×, 9.4. – 27.6., Di, Do,
17 – 18:30 Uhr | 32 € | **B** |
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 jeder einzelnen Person eingegangen.

M-411212 VHS Mülheim
16×, 23.1. – 21.3., Di, Do,
18:40 – 20:10 Uhr | 24 € | **B** |
Achim Barde

M-411213 VHS Mülheim
20×, 9.4. – 25.6., Di, Do,
18:40 – 20:10 Uhr | 30 € | **B** |
Achim Barde

M-411289 VHS Mülheim
19×, 22.1. – 1.7., Mo,
15:30 – 17:45 Uhr | 43 € | **B** |
Nicola Hube

Hier finden Sie
weitere
Informationen:
www.vhs.koeln



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

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

**Beratung Fremdsprachen
(keine Deutschberatung)**

VHS im Bezirksrathaus Mülheim
Wiener Platz 2a, 51065 Köln
Raum V211 2.OG
montags von 12 bis 14 Uhr
oder nach Vereinbarung
vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de

**Beratung Deutsch als
Fremd-/Zweitsprache**

VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln
Bei Interesse an einer Sprach-
beratung 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.

T: 0221 221-33684

T: 0221 221-33683

T: 0221 221-32716

ik-beratung@stadt-koeln.de

**Beratung Deutsch für Deutsch-
sprachige, Alphabetisierung**

Bitte vereinbaren Sie telefonisch
einen Termin zur Beratung.

T: 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.

T: 0221 221-24417

vhs-gps@stadt-koeln.de



VHS Standort Mülheim:

VHS im Bezirksrathaus Mülheim

Wiener Platz 2a

51065 Köln

T: 0221 221-99712 (Büro)

T: 0221 221-99885 (Sprachen)

T: 0221 221-99884 (Kulturelle und
politische Bildung)

vhs-regional-muelheim@

stadt-koeln.de



VHS-Kundenzentrum:

VHS-Studienhaus am Neumarkt

Cäcilienstr. 35

50667 Köln

T: 0221 221-25990



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

Gestaltung

rheinsatz, Köln

Bildnachweis

Adobe Stock, Johanna Alisch

Druck

Häuser Druck GmbH, Köln