Die Oberbürgermeisterin

Stadt Köln

VHS in Köln-Mülheim

Kurse und Einzelveranstaltungen

September bis Dezember 2021

Liebe Bürger*innen,

ich freue mich sehr, dass die VHS in Mülheim nach vielen Jahren wieder „Gesicht zeigt“ und mit zwei neuen Kolleg*innen vor Ort personell wieder stärker präsent ist.

Anna Schattenhofer und Johannes Klein haben Ende 2020 ihre Arbeit im Bezirksrathaus am Wiener Platz aufgenommen und in dieser Zeit bereits viele tolle Ideen entwickelt und umgesetzt. Sie sind Ihre Ansprechpersonen für das gesamte Programm – von der Politischen und Kulturellen Bildung bis zum Deutschlernen an der VHS. Das Programm in Mülheim konnte für das Herbstsemester um viele interessante Veranstaltungen erweitert werden.

Gerne können Sie sich auch von den beiden Kolleg*innen zu einzelnen Themen und Angeboten beraten lassen. Es freut uns sehr, dass die neuen Kolleg*innen bereits in kurzer Zeit intensiv mit den zuständigen Sozialraumkoordinator*innen und anderen Netzwerkpartner*innen vor Ort Kontakt aufgenommen haben.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Anregungen und Vorschläge zu unserem Weiterbildungsangebot.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre unseres Angebots für Mülheim!

Mit freundlichen Grüßen

Jakob Schüller
Leiter des Amtes für Weiterbildung/Volkshochschule

Politik und Gesellschaft

Argumente und Methoden gegen Antisemitismus

Vorstellung des virtuellen Methodenkoffers gegen Antisemitismus durch MALMAD

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

Hinweis: Wechsel von Präsenz zu online möglich.

M-111050 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
28.10., Do, 10 - 12 Uhr | Marina Friemelt

M-111070 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
17.11., Mi, 10 - 12 Uhr | Marina Friemelt

Infos & Anmeldung
Kundenzentrum
VHS-Studienhaus
Cäcilienstraße 35

Ursprung des Antisemitismus: Stereotype und Vorurteile

Workshop „Facetten und Aktualität von Antisemitismus“

Dies ist eine Kooperation mit der Integrationsagentur der Synagogen-Gemeinde Köln. Die Dozentin, Clara Petersen, ist freiberufliche Referentin in der machtkritischen Bildungsarbeit.
In der Veranstaltung erfahren Sie mehr über den Ursprung des Antisemitismus und tauschen sich mit den Teilnehmenden über Stereotype und Vorurteile im Alltag aus.
Im Zentrum des Workshops steht die Aktualität von Antisemitismus. Wir werden uns mit aktuellen Facetten von Antisemitismus auseinandersetzen und einen Einblick in die Perspektiven von Jüdinnen und Juden bekommen.
Je nach aktueller Corona-Lage kann die Veranstaltung auch online durchgeführt werden. In diesem Fall ist die Teilnahme nur mit einer Webkamera möglich.

M-111053 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
29.10., Fr, 10 - 12 Uhr | Polina Kochelaieva

Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?

Eine Veranstaltung der Reihe „Smart Democracy“ des DVV

Die jüdische Gemeinschaft begeht 2021 ein besonderes Jubiläum: In diesem Jahr leben Jüdinnen und Juden nachweislich seit 1.700 Jahren auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands. Im Rahmen des Festjahres wurde das lebendige, vielfältige jüdische Leben in Deutschland gefeiert und sein Beitrag zur Kultur präsentiert. Wir ziehen Bilanz und blicken nach vorn: Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein? Wieso bleibt die Lebenswirklichkeit von Jüdinnen und Juden in Deutschland abseits von Holocaustgedenken im öffentlichen Diskurs oftmals auf der Strecke? Welche Möglichkeiten gibt es, dem wachsenden Antisemitismus zu begegnen? Hat das Festjahr dazu beigetragen, jüdisches Leben in Deutschland dauerhaft sichtbarer zu machen? Mit unseren Gästen aus Gesellschaft, Kultur und Wissenschaft kommen wir zu diesen Fragen ins Gespräch und blicken auf das Jubiläumsjahr zurück. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Smart Democracy“ des Deutschen Volkshochschul-Verbands und wird von Köln aus per Livestream an zahlreiche Volkshochschulen bundesweit übertragen.

M-111078 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
24.11., Mi, 19 - 20:30 Uhr | DVV

Rechtspopulisten widersprechen

Workshop zum Umgang mit Stammtischparolen

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

M-111082 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
14.11., So, 14 - 17:30 Uhr |
kostenfrei, mit Anmeldung

Einmischen ist erwünscht und möglich!

Kostenlose Info-Veranstaltung zum bürgerschaftlichen Engagement

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

M-111106 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
17.9., Fr, 17 - 19 Uhr | Dieter Schöffmann

M-111107 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12.11., Fr, 15 - 17 Uhr | Dieter Schöffmann

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-111182 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
25.8., Mi, 10 - 12:15 Uhr |
AWO - Büro für Bürgerengagement

VHS Köln-Mülheim
Politik und Gesellschaft

Bundestagswahl leicht erklärt

Info-Veranstaltung in Leichter Sprache

Bundes-Tag ist der Name für ein großes Haus in Berlin. Und es ist der Name für eine Gruppe von Menschen, die dort arbeiten. Die Menschen in dieser Gruppe heißen: Abgeordnete. Die Abgeordneten dürfen für alle anderen Menschen in Deutschland Entscheidungen treffen. Sie bestimmen die Gesetze in Deutschland. Die Abgeordneten werden alle 4 Jahre direkt vom Volk gewählt. Das nennt man: Bundes-Tags-Wahl. Der Bundes-Tag soll die Wünsche und Anliegen von den Bürgern und Bürgerinnen vertreten. Er hat viele Aufgaben. Zum Beispiel: Er macht Gesetze. Er plant den Haus-Halt von Deutschland. Er wählt den Bundes-Kanzler oder die Kanzlerin. Er kontrolliert die Regierung. Er macht Verträge mit anderen Ländern.
Wir erklären die Wahl in Leichter Sprache. Wir beantworten Fragen zur Wahl.
Rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen zur Veranstaltung haben. Telefon: 0221-22199884.

M-111250 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
9.9., Do, 19 - 20:30 Uhr
Dennis Michels | Anna Lena Schattenhofer

Bundestagswahl 2021 – (nicht nur) für Erstwähler*innen: Welche Partei passt zu mir?

Es ist Bundestagswahl: Wer wird nach 16 Jahren im Herbst neue*r Kanzler*in? Die Wahl ist sehr wichtig, aber für viele Menschen ist es nicht leicht zu überblicken, welche Partei eigentlich wofür steht. Wen wähle ich, wenn mir Klima, Digitalisierung, Wirtschaft oder soziale Gerechtigkeit wichtig sind? Wer will in Zukunftsprojekte investieren, aber dafür Steuern erhöhen - wer will sparen oder Unternehmen entlasten? In der Veranstaltung werden die politischen Positionen und Schwerpunkte der Parteien im Bundestagswahlkampf beschrieben. Außerdem werden Tipps gegeben, wo weitere Informationen zu den Wahlprogrammen und den Parteien allgemein zu finden sind, damit die Teilnehmenden eine informierte und selbstbestimmte Wahl treffen können. Falls gewünscht, wird auch das Wahlsystem rund um Erst- und Zweitstimme noch einmal einfach erläutert. Die Dozent*innen, Anne Goldmann und Dennis Michels, sind Politikwissenschaftler*innen mit Erfahrung in Forschung und Lehre rund um Parteien und Wahlen.

M-111260 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
23.9., Do, 19:15 - 20:30 Uhr
Anne Goldmann | Dennis Michels

Digitalisierung leicht erklärt

Informationsveranstaltung in einfacher Sprache

Digitalisierung ist ein schweres Wort. Es geht um das Internet. Und darum, wie es unser Leben verändert. Zum Beispiel: Wie wir arbeiten. Wie wir leben. Wie wir mit Anderen reden. Wir erklären wichtige Infos in einfacher Sprache. Und reden über das Thema Digitalisierung. Zum Beispiel: Über die Gefahren im Internet. Wir helfen Ihnen bei Fragen. Alle Menschen können mitmachen. Wenn Sie Hilfe beim Mitmachen brauchen, rufen Sie uns an: 0221-22199884.
M-111406 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
28.10., Do, 19 - 20:30 Uhr | Timo Kann

VHS Köln-Mülheim
Politik und Gesellschaft

Die jüdische Gemeinde in Köln-Mülheim und ihr Friedhof

Vortrag von Dietrich Grütjen und Helmut Goldau

Mindestens seit 1424 lebten in Mülheim am Rhein jüdische Menschen. Es war das Jahr, in dem die Kölner Bürger*innen sie aus der spätmittelalterlichen Reichsstadt vertrieben hatten. Eine Synagoge ist bereits ab circa 1750 nachgewiesen. Jüdische Familien haben die Stadt über Generationen geprägt. Wer waren sie und wo findet man ihre Spuren? Auf dem jüdischen Friedhof in Mülheim erzählen Grabsteine von ihrem Leben und Wirken. Aber auch Stolpersteine, „die anderen Grabsteine“, erhalten die Erinnerung an sie im Stadtteil. Eine Gruppe um die Geschichtswerkstatt hat dazu eine Broschüre erstellt und präsentiert die Ergebnisse ihrer Spurensuche.

M-112023 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
16.9., Do, 19 - 21 Uhr | Helmut Goldau

Radtour auf den Grenzen Köln-Mülheims

Unterwegs mit der Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.

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

M-112024 Treffpunkt: Eingang zur VHS im Bezirksrathaus Mülheim
18.9., Sa, 11 - 14 Uhr | Helmut Goldau

Spaziergang durch das jüdische Mülheim

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

Im Anschluss an die Vorstellung der Broschüre zur jüdischen Gemeinde Mülheims am 16. September 2021 an der VHS Köln-Mülheim bietet die Geschichtswerkstatt am 24. September einen kostenfreien Rundgang durch das Veedel an: Woher kamen die Jüdinnen und Juden, wo lebten sie in Mülheim, welche Gewerbe betrieben sie? Wie war das Ende der jüdischen Gemeinde? In der Mülheimer Altstadt begeben wir uns auf die Suche nach Antworten.

M-112050 Treffpunkt: Eingang zur VHS im Bezirksrathaus Mülheim
24.10., So, 14 - 16 Uhr | Helmut Goldau

Das Mahnmal in der Keupstraße kommt: einmalig, spektakulär, analog und digital

Die Realisierung des Mahnmals in der Keupstraße zum Nagelbombenanschlag 2004 ist entscheidende Schritte voran gekommen. Die Eigentümer, Politik und Verwaltung der Stadt Köln, die Betroffenen und Bewohner*innen aus der Keupstraße, der Künstler und die unterstützenden IGs und Initiativen arbeiten gemeinsam an einem Konzept. Es ist kein gewöhnliches Mahnmal, das dort hingestellt wird und alt wird. Ulf Aminde, der Künstler, hat ein Objekt entwickelt, das die Ecke Schanzenstraße/Keupstraße dominieren wird und eine ständige Bearbeitung und Aktualisierung ermöglicht und verlangt. Peter Bach stellt dieses außergewöhnliche und bisher einmalige Projekt vor und zur Diskussion und setzt die Vorstellung einige Tage später vor Ort fort.

Vortrag in Kooperation mit Peter Bach
M-112054 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
4.11., Do, 19 - 20:30 Uhr | Peter Bach

Führung in Kooperation mit Peter Bach
M-112064 KVB-Haltestelle Keupstraße
10.11., Mi, 18 - 19:30 Uhr | Peter Bach

Jüdinnen und Juden in Kalk – eine verdrängte Geschichte

Vortrag von Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.

Seit 1858 ist jüdisches Leben in Kalk dokumentiert. Immer mehr jüdische Menschen zogen nach Kalk. Ihre Zahl stieg auf rund 200 zu Beginn der 1930er Jahre. Über 30 jüdische Geschäfte gab es in Kalk, hauptsächlich Bekleidungsläden und Metzgereien. Ehemalige Zeitzeug*innen erinnerten sich. Die Nazis zerstörten dies, sie enteigneten die Geschäfte, ermordeten die Inhaber*innen und ihre Familien. Nur wenig jüdisches Leben gibt es heute wieder in Kalk. Ihre Eindrücke schließen den Vortrag ab. In Kooperation mit Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.

M-112070 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
18.11., Do, 19 - 20:30 Uhr | Fritz Bilz

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

Info-Abend: psychische Erkrankungen

Vorurteile abbauen und neue Perspektiven entdecken

Niemand soll es erfahren!? Wir sprechen darüber! Weil Berührungsängste und Sprachlosigkeit nicht schützen, sondern einsam machen. Beim Erfahrungsaustausch mit Betroffenen, Angehörigen und in der Psychiatrie Tätigen wird deutlich, wie psychische Erkrankungen erlebt werden und was die Gesundheit fördern kann. Neugierige sind immer willkommen.

M-131770 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
17.9., Fr, 19:30 - 21 Uhr | Christina Knaub

M-131780 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12.11., Fr, 17:30 - 19 Uhr

Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie

Seit fast 25 Jahren kommen im Psychose-Forum psychiatrieerfahrene Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürger*innen zum Erfahrungsaustausch zusammen: Als ebenbürtige Experten in jeweils eigener Sache wollen wir einander besser verstehen lernen, gegenseitige Vorurteile und Berührungsängste abbauen und auch neue Perspektiven für die Zukunft entdecken.

Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen.

Die Veranstaltungen sind gebührenfrei und stehen allen Interessierten offen – auch wenn sie bislang keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten.

Geplante Termine:
23.9., 7.10., 28.10., 11.11., 25.11. und 9.12.2021, donnerstags jeweils von 16:45 - 18:45 Uhr.

Ein gesondertes Anmeldeformular mit dem Namen „Anmeldeformular PsychoseForum 2021-2 VHS Köln“ finden Sie im Donwloadbereich auf der Internetseite. Hier können Sie sich gleichzeitig für mehrere Termine anmelden. Corona-bedingt ist eine Anmeldung bis 2 Tage vorher erforderlich.

Die Anmeldung kann auch telefonisch zu folgenden Zeiten erfolgen:
Montag bis Freitag: 9 bis 17 Uhr
Telefon: 0221 / 221-25990

Veranstaltungsort ist der Saal im Bezirksrathaus Mülheim. Der Zutritt erfolgt über den Eingang auf der Rückseite des Gebäudes.

M-131772 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
23.9., 7.10., 28.10., 11.11., 9.12.,
Do, 16:45 - 18:45 Uhr |
Susanne Heim | Eva Dorgeloh | Thomas Kuhsel | Cornelia Schäfer

Jetzt auf
www.vhs.koeln
buchen

VHS Köln-Mülheim
Politik und Gesellschaft

Mein Veedel erzählt eine Geschichte: Ich entdecke mein Veedel!

Orte der Nachbarschaft und Möglichkeiten der Stadtbegrünung entdecken

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie einen Veedels-Spaziergang planen und in die Tat umsetzen. Wir besprechen Fragen wie: Wie kann ein Veedels-Spaziergang gemacht werden? Welches Thema möchte ich dem Spaziergang geben? Das können Themen sein wie: Ich möchte mehr Grün im Veedel haben, es soll mehr Platz für Fahrräder geben, oder die Plätze für nachbarschaftliche Begegnungen draußen sollen schöner sein. Am ersten Tag erzählen wir von Beispielen, wie ein Veedels-Spaziergang aussehen kann. Wir sprechen darüber, welche Art von Spaziergang Sie gerne machen möchten und was es braucht, um einen Spaziergang zu planen. In der Woche zwischen den beiden Workshop-Tagen können Sie sich auf die Suche nach Orten machen und einen Vorschlag notieren, wie diese Orte verbunden werden können. Am zweiten Tag des Workshops werden wir über das Erlebte sprechen und den eigenen Spaziergang gegenseitig vorstellen. Am Ende erfahren Sie, wie Sie in bestimmten Bereichen etwas in Ihrem Veedel verändern können und was die Stadt Köln dafür von Ihnen braucht.

M-161005 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
2 x, 14.9., 21.9., Di, 18 - 21 Uhr |
Entgelt: 5 € | Gabriele Linde

Zukunft ohne Zukunft? Warum wir die Klimakrise ernst nehmen müssen

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

M-161035 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
26.10., Di, 19:30 - 21 Uhr |
Marco Knelangen | Renate Schmid

Gedächtnistraining

Spielerisch die grauen Zellen trainieren und im Alltag davon profitieren!

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

Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT e. V.

M-183231 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
4 x, 26.8. - 7.10., Do, zweiwöchentlich,
9:30 - 11 Uhr |
Entgelt: 28 €, Kostenpauschale: 4 € |
Brigitte Steinert

M-183232 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
4 x, 26.8. - 7.10., Do, zweiwöchentlich,
11:15 - 12:45 Uhr |
Entgelt: 28 €, Kostenpauschale: 4 € |
Brigitte Steinert

VHS Köln-Mülheim
Gesundheit

| Gesundheit

Waldbaden im Dünnwalder Wald!

Waldbaden ist Wald statt Wanne und Gesundheitsprävention durch Regeneration in der Waldluft, die reich an ätherischen Ölen ist. Sie sind herzlich willkommen, Shinrin Yoku zu erleben und ein Waldbad in herbstlicher Pracht zu nehmen! Nicht in der Dusche daheim, sondern im Wald nebenan: im rechtsrheinischen Dünnwalder Wald tauchen Sie in eine andere Welt ein, duschen Stress, Sorgen und Probleme einfach ab. Studien zufolge entspannen Geist und Körper schon nach 30 Minuten im Wald. In vier Stunden tauchen Sie in die Waldatmosphäre richtig ein. Sie baden in der gesundheitsfördernden Waldluft. Sie erleben eine Ästhetik, die der Mensch seit jeher als schützend und wohltuend empfindet. Sie erspüren einen vielschichtigen Klangkosmos. Sie lassen die Seele baumeln und stärken nachweislich und ohne Anstrengung Ihr Immunsystem.

M-230128 Parkplatz Dünnwalder Mauspfad/ Am Jungholz, Dünnwalder Mauspfad 436, 51069 Köln
9.10., Sa, 10 - 14 Uhr | Entgelt: 22 € | Benoît Marchal

Yoga – nur für Frauen

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

M-235165 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 10 - 11:30 Uhr | Entgelt: 105 € | Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga für Alle

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

M-235386 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 18:30 - 20 Uhr | Entgelt: 105 € | Petra Bäßler

Regeneration und Entspannung mit sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems.

M-235387 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 20 - 21:30 Uhr | Entgelt: 105 € | Petra Bäßler

Yoga Aufbaustufe I

Klassisches Hatha-Yoga

M-235505 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 17 - 18:30 Uhr | Entgelt: 105 € | Cordula Wolff

Yoga Aufbaustufe II

Vinyasa Flow

M-235602 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 18:30 - 20 Uhr | Entgelt: 105 € | 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 Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Loslassen, Verbundenheit.

M-236992 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
11 x, 23.9. - 16.12., Do, 20 - 21:30 Uhr | Entgelt: 89 € | Monika Bothe

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

M-238104 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
11 x, 8.9. - 8.12., Mi, 20 - 21:30 Uhr | Entgelt: 89 € | Ulrich Heidkamp

Wirbelsäulengymnastik

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

M-241100 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 8.9. - 15.12., Mi, 17:30 - 19 Uhr | Entgelt: 105 € | Gaby Bathe-Jablanovic

M-241101 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 8.9. - 15.12.,Mi, 19 - 20:30 Uhr | Entgelt: 105 € | Gaby Bathe-Jablanovic

M-241102 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 8.9. - 15.12., Mi, 16 - 17:30 Uhr | Entgelt: 105 € | Gaby Bathe-Jablanovic

Gesunder Rücken, gesunde Gelenke

M-241130 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 17 - 18 Uhr | Entgelt: 70 € | Jess Opitz

Osteoporose-Vorbeugung

Die Bewegungsübungen haben das Ziel, den Abbau der Knochen aufzuhalten, die Muskelkraft zu erhalten und aufzubauen und die koordinatorischen Fähigkeiten zur Vorbeugung von Stürzen zu schulen.

M-241131 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 9:30 - 11 Uhr | Entgelt: 105 € | Gaby Bathe-Jablanovic

Körper und Geist

Finde in einem Mix aus Yoga, Fitness und Entspannung die Mitte in dir selbst. Finde den perfekten Ausgleich zum stressigen Alltag oder anstrengenden Workout. In diesem Kurs sorgen wir mit Yoga Elementen, kurzen kraftvollen Sequenzen, intensiven Dehneinheiten und abwechslungsreichen Entspannungsübungen für eine verbessertes Körpergefühl und mehr Beweglichkeit. Genau die richtige Mischung, um die Steifheit aus dem Körper zu vertreiben, Stress abzubauen und gelöst mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.

M-241151 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 19:15 - 20 Uhr | Entgelt: 53 € | Jess Opitz

Pilates für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

M-241310 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 7.9. - 14.12, Di, 18 - 19 Uhr | Entgelt: 70 € | Danah Janet Finke

M-241311 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 8.9. - 15.12., Mi, 18 - 19 Uhr | Entgelt: 70 € | Danah Janet Finke

Pilates für Fortgeschrittene

M-241330 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 8.9. - 15.12., Mi, 19 - 20 Uhr | Entgelt: 70 € | Danah Janet Finke

Pilates und Yoga

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

M-241360 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 19 - 20:30 Uhr | Entgelt: 105 € | Danah Janet Finke

Nur für Frauen: Balance und BOP

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining gepaart mit Balancetraining verbessert die körperliche Konstitution, Beweglichkeit und Kraft. Besonderer Fokus liegt hierbei auf der Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po. Wir arbeiten im stetigen Wechsel von An- und Entspannung gearbeitet und nutzen Übungen, die ihren Ursprung im Yoga, Pilates und der Bewegungstherapie haben. Zudem verbesserst sich Stabilität, Koordination und Körperhaltung und Rückenschmerzen kann effektiv vorgebeugt und Stress abgebaut werden. Verschiedene Mobilisations- und Dehnübungen zur Entspannung runden das Programm ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

M-242216 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 18 - 19 Uhr | Entgelt: 70 € | Jess Opitz

| Kunst und Kultur

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

Qualifizierung zu Lesementor*innen

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

M-300016 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
27.10., Mi, 10 - 16 Uhr | AWO – Büro für Bürgerengagement | Walburga Riepen

Einstiegsseminar für Lesementoren an der Schulform Haupt-, Real-, Förderschulen und Berufskolleg

Qualifizierung zu Lesementor*innen | Chancenpatenschaften | LESEMENTOR Köln

Besonders Kinder und Jugendliche dieser Schulformen 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 Mentorenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen andere Mentor*innen kennen und tauschen sich aus. In dem Projekt LESEMENTOR Köln kooperieren: Volkshochschule Köln, Büro für Bürgerengagement der AWO Köln, Lernende Region Netzwerk Köln e.V., SK Stiftung Kultur.

M-300028 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
7.12., Di, 10 - 16 Uhr | AWO – Büro für Bürgerengagement

Sinfonieorchester der VHS Köln

Sie spielen ein Instrument und haben sich schon immer gefragt, wie es wäre, mit anderen gemeinsam zu musizieren? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir sind das Sinfonieorchester der VHS Köln und freuen uns jedes Semester über neue Mitspielende und Instrumente. Unser Programm richtet sich in der Regel an fortgeschrittene Laien. In der Probenarbeit werden sowohl Herausforderungen für erfahrene Musizierende geschaffen, als auch Möglichkeiten für Beginnende eingeräumt, nur Teilstücke mitzuspielen. Jedes Semester werden neue Stücke erarbeite von Beethoven, Mozart oder anderen Komponisten welche am Ende des Semesters als Konzert aufgeführt werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihr Instrument und gegebenfalls die Stimmung an (E-Mail an: vhs-kultur@stadt-koeln.de).

M-361500 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
14 x, 18.8. - 13.11., Mi, 19:30 - 21:30 Uhr, Sa, So, 10 - 17 Uhr | Entgelt: 113 € | Notenpauschale: 8 € | Rebekka Deborah Zastrow

Chor-Schnupperabend

für Sänger*innen aller Niveau-Stufen

Das offene Singen soll einen Ausgleich zum Alltag bieten. Wir werden unsere Stimme aufwärmen und gemeinsam Lieder aus dem Bereich der Popularmusik singen. Alle Menschen können mitmachen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei zugänglich.

M-362210 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
15.9., Mi, 20:15 - 21:15 Uhr |
Entgelt: 4 € | Jannis Derrix

M-362211 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
8.12., Mi, 20:15 - 21:15 Uhr |
Entgelt: 4 € | Jannis Derrix

Zumba®

M-366166 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12 x, 6.9. - 13.12., Mo, 18 - 19 Uhr |
Entgelt: 75 € | Charlotte Queiroz da Silva

M-366167 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12 x, 6.9. - 13.12., Mo, 19:15 - 20:15 Uhr |
Entgelt: 75 € | Charlotte Queiroz da Silva

M-366168 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 20:15 - 21:15 Uhr |
Entgelt: 82 € | Charlotte Queiroz da Silva

M-366169 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 17:15 - 18:15 Uhr |
Entgelt: 82 € | Charlotte Queiroz da Silva

Schnupperkurs des More Drama Ensemble

Theaterworkshop für Interessierte zwischen 15 und 21 Jahren

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

M-381401 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
4 x, 26.10. - 16.11., Di, 17 - 18:30 Uhr |
Uli-Lisa Eisbrenner | Johanna Klingebiel | Isabel Sippel

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-381442 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
6 x, 24.8. - 28.9., Di, 19 - 20:30 Uhr |
Entgelt: 65 € | Ulrike Baartz

M-381444 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
5 x, 16.11. - 14.12., Di, 19 - 20:30 Uhr |
Entgelt: 54 € | Ulrike Baartz

| Sprachen

Englisch
Ihre Beratungsanfrage richten Sie bitte an vhs-englisch@stadt-koeln.de oder an vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de. Eine persönliche Beratung bieten wir bis auf weiteres nicht an.

Romanische Sprachen
Wir beraten Sie gerne anhand von Einstufungstests und einem anschließenden Gespräch. Bitte schicken Sie eine E-Mail an vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de oder an vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de mit folgenden Angaben: Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen.
Wir rufen Sie zurück. Aktuelle Informationen zu Beratungszeiten und Beratungsformen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs.koeln

English B1 | Emailing in English
Wechsel von Präsenz zu Online möglich
Group discussion of formal and informal phrases to email, making enquiries, informing, making (confirming and changing) arrangements, complaints etc. We will then continue to practice writing informal and formal emails. First in groups then individually, thus honing email writing skills. Max.12 participants.

M-431569 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
18.9., Sa, 10 - 17 Uhr |
Entgelt: 36 € | Ciron Nagantharan

English B1 | Telephoning in English
Hi, hello. Speaking in English via phone may be tricky but after having participated in this workshop you'll walk away with confidence to call anyone. Max.12 participants.

M-431571 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13.11., Sa, 10 - 17 Uhr |
Entgelt: 36 € | Ciron Nagantharan

English A1 | Fast Track Part 1
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 1.

M-432183 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 18 - 19:30 Uhr |
Entgelt: 88 € | Jacqueline Perrier-Gillette

English A1 | Standard Part 1
für Senior*innen ab 60 Jahren
Nachmittagskurs - Wechsel von Präsenz zu Online möglich
Für Senior*innen ab 60 Jahren ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundlagen der englischen Sprache eingeführt. Max. 11 Personen. Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Ernst Klett, ISBN 978-3-12-501630-9. Kein Unterricht am 25.11.

M-432382 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12 x, 9.9. - 16.12., Do, 16 - 17:30 Uhr |
Entgelt: 108 € | Carolin Ramrath

English A1 | Standard Part 4
Wechsel von Präsenz zu Online möglich
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 11.

M-432632 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 18 - 19:30 Uhr |
Entgelt: 88 € | Maike Fiebig

English A2 | Refresher Part 1
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1.

M-433140 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 19:45 - 21:15 Uhr |
Entgelt: 88 € | Jacqueline Perrier-Gillette

English B1 | Grammar Weekend
Max. 12 Personen. In Rede- und Spielsituationen lernen Sie entspannt und stressfrei: Zukunfts-, Gegenwarts- und Vergangenheitsformen, if-sätze, Passivform, indirekte Rede, zusammengesetzte Verben, Präpositionen und was Sie sonst noch so wissen möchten.
M-434022 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
2 x, 13.11., 14.11., Sa, So, 10 - 16:30 Uhr |
Entgelt: 84 € | Hannelore Schmolke

VHS Köln-Mülheim
Sprachen

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

M-434135 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 8.9. - 15.12., Mi, 19:15 - 20:45 Uhr |
Entgelt: 88 € | Jacqueline Perrier-Gillette

English B1 | Standard Part 3
Max. 12 participants. Headway Fifth Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 7.

M-434550 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12 x, 6.9. - 13.12., Mo, 19:45 - 21:15 Uhr |
Entgelt: 81 € | Maike Fiebig

English B1plus | Learn by Talking
Max. 10 participants. It's a conversation class so everyone has the chance to express him/herself. Mistakes are corrected and grammar is repeated in a compact way. Kostenpauschale im Kurs. Kein Unterricht am 26.11.2021.

M-435388 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12 x, 10.9. - 17.12., Fr, 10 - 11:30 Uhr |
Entgelt: 108 € | Carolin Ramrath

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

M-435587 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 8.9. - 15.12., Mi, 17:30 - 19 Uhr |
Entgelt: 88 € | Jacqueline Perrier-Gillette

English B1plus | Learn by Talking
Wechsel von Präsenz zu Online möglich
Max. 11 participants. It's a conversation class so everyone has the chance to express him/herself. Mistakes are corrected and grammar is repeated in a compact way. Kostenpauschale im Kurs. Kein Unterricht am 25.11.

M-435588 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12 x, 9.9. - 16.12., Do, 17:45 - 19:15 Uhr |
Entgelt: 108 € | Carolin Ramrath

Französisch Auffrischungskurs (A1) 1. Teil
Einstieg für Teilnehmer*innen mit 2-3 Jahren Französisch.
Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Kein Unterricht in den Herbstferien.

M-441111 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12 x, 6.9. - 13.12., Mo, 18 - 19:30 Uhr |
Entgelt: 81 € | Benoît Goffin

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

M-444111 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 8.9. - 15.12., Mi, 16 - 17:30 Uhr |
Entgelt: 117 € | Benoît Marchal

Littérature (C1/C2)
Un roman actuel que nous choisirons ensemble nous donnera l'occasion d'échanger les points de vue les plus divers. Max. 8 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

M-448314 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
10 x, 13.9. - 6.12., Mo, 9:30 - 11 Uhr |
Entgelt: 90 € | Odile Liedgens

M-448315 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
10 x, 13.9. - 6.12., Mo, 11:15 - 12:45 Uhr |
Entgelt: 90 € | Odile Liedgens

Italienisch für den Urlaub

Auffrischungskurs am Wochenende

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

M-450311 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
2 x, 18.9., 19.9., Sa, So, 9:30 - 17:15 Uhr |
Entgelt: 81 € | Giuseppa Maltese

M-450312 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
2 x, 13.11., 14.11., Sa, So, 9:30 - 17:15 Uhr |
Entgelt: 81 € | Giuseppa Maltese

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Kein Unterricht in den Herbstferien.

M-454174 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12 x, 6.9. - 13.12., Mo, 18:15 - 19:45 Uhr |
Entgelt: 81 € | Giuseppa Maltese

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

für Senior*innen ab 60 Jahren

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

M-454175 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 16.9. - 23.12., Do, 15:30 - 17 Uhr |
Entgelt: 117 € | Antonella Simonetti

Italienisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 4/5. Kein Unterricht in den Herbstferien.

M-454371 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 8.9. - 15.12., Mi, 20 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 88 € | Giuseppa Maltese

Italienisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

Abschluss Con piacere A1. Ab Lektion 7. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

M-454473 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 18:15 - 19:45 Uhr |
Entgelt: 117 € | Giuseppa Maltese

Italienisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 2. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

M-455271 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 8.9. - 15.12., Mi, 18:15 - 19:45 Uhr |
Entgelt: 117 € | Giuseppa Maltese

Italienisch Grundstufe II (A2) 3. Teil

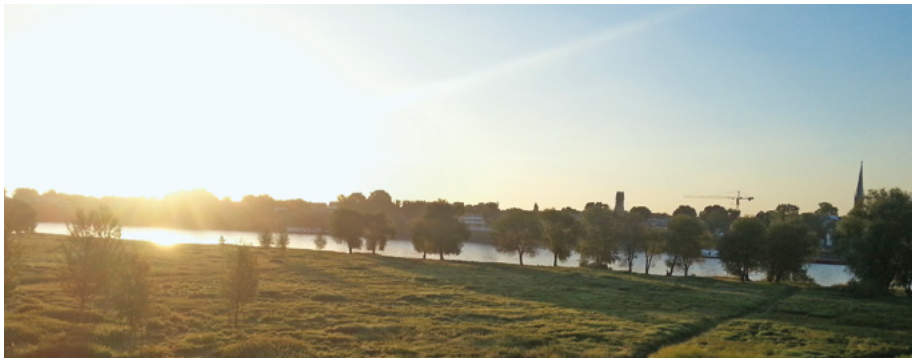
Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 4. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

M-455372 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 20 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 117 € | Giuseppa Maltese

Conversazione facile e grammatica (A2/B1)

Conversazioni su vari argomenti attuali: lettura, ascolto e discussione di brevi testi e canzoni per ampliare il nostro vocabolario. Approfondimento della grammatica con esercizi in classe. Kostenpauschale im Kurs. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

M-456013 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12 x, 6.9. - 13.12., Mo, 20 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 108 € | Giuseppa Maltese



Spanisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Anfänger*innen

Wechsel von Präsenz zu Online möglich
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 14.9.2021.

M-464119 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12 x, 7.9. - 14.12., Di, 18 - 19:30 Uhr |
Entgelt: 108 € | María Teresa Pacheco Raguz

Spanisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

für Senior*innen ab 60 Jahren

Nachmittagskurs - Wechsel von Präsenz zu Online möglich
Für Senior*innen ab 60 Jahren ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Max. 11 Personen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

M-464151 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 16 - 17:30 Uhr |
Entgelt: 117 € | María del Carmen Fernández Costoya

Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

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

M-464283 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12 x, 15.9. - 15.12., Mi, 18:15 - 19:45 Uhr |
Entgelt: 81 € | Maria Gabriela Braz Sampaio | Alicia Pontones

Spanisch Grundstufe II (A2) 1. Teil

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 14.9.2021.

M-465184 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12 x, 7.9. - 14.12., Di, 19:45 - 21:15 Uhr |
Entgelt: 108 € | María Teresa Pacheco Raguz

Türkisch Grundstufe I-1 (A1.1)

Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 1. Max. 10 Personen.

M-478413 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 19:45 - 21:15 Uhr |
Entgelt: 117 € | Sakine Esen Yilmaz

Polnisch Schnupperkurs

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

M-482104 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
2 x, 18.9., 19.9., Sa, So, 10 - 16 Uhr |
Entgelt: 54 € | Grazyna Emmerling

M-482105 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
2 x, 13.11., 14.11., Sa, So, 10 - 16 Uhr |
Entgelt: 54 € | Grazyna Emmerling

Swahili Grundstufe | 1. Semester
Wechsel von Präsenz zu Online möglich
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 01.11.2021.

M-484513 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12 x, 6.9. - 13.12., Mo, 18 - 19:30 Uhr |
Entgelt: 108 € | Ramesh Bhana

Swahili Grundstufe | 2. Semester
Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen. Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 01.11.2021.

M-484523 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
12 x, 6.9. - 13.12., Mo, 19:45 - 21:15 Uhr |
Entgelt: 108 € | Ramesh Bhana

| Deutsch und Integration

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

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

M-411114 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
26 x, 7.9. - 16.12., Di, Do, 17 - 18:30 Uhr |
Entgelt: 39 € | B | Achim Barde

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

M-411214 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
26 x, 7.9. - 16.12., Di, Do, 18:40 - 20:10 Uhr |
Entgelt: 39 € | Achim Barde

M-411253 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
11 x, 13.9. - 13.12., Mo, 15:30 - 17:45 Uhr |
Entgelt: 25 € | Nicola Hube

Lesen und Schreiben
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache - Lesen und Schreiben

M-420161 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
22 x, 13.9. - 13.12., Mo, Do, 9:30 - 12:30 Uhr |
Entgelt: 66 €

Lesen und Schreiben für türkischsprachige Frauen
M-420285 Stadtteilzentrum Buchforst II, Kalk Mülheimer Str. 318, 51065 Köln
12 x, 20.9. - 13.12., Mo, 9 - 12 Uhr |
Entgelt: 33 € B | Azize Aymaz

1 Modul Integrationskurs mit Alphabetisierung
M-426014 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
20 x, 1.9. - 22.10., Mi, Do, Fr, 9 - 13 Uhr|
Entgelte: 230 €, 195 €, 196 €, 221 €, 220 € |
Sabine Feldt

7w Modul Integrationskurs mit Alphabetisierung
Wiederholerkurs Alphabetisierung - Spezial Abschnitt 1

M-426978 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
25 x, 28.9. - 1.12., Di, Mi, Fr, 9 - 12 Uhr |
Entgelte: 230 €, 196 €, 195 € | Maria Kuschel

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

Integrationskursberatung
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.
E-Mail: ik-beratung@stadt-koeln.de
Telefon: 0221/221-23638
dienstags und donnerstags, 10 bis 12 Uhr

Beratung Deutsch für Deutschsprachige, Alphabetisierung
telefonische Terminvergabe
(0221) 221-21089

Beratung zu Berufssprachkursen (DeuFö)
VHS im Bezirksrathaus Köln-Mülheim
Wiener Platz 2a, 51065 Köln
2. Etage, Raum V211

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

Wir bitten um dringende Beachtung:

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

Wenn Sie bei der Anmeldung Hilfe benötigen, schreiben Sie gerne eine E-Mail an:
vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de
oder rufen Sie an: 0221 - 221 25990.

Helfen Sie einander und uns allen, gesund zu bleiben: Bitte tragen Sie stets einen **medizinischen Mund-Nasen-Schutz**. Bitte beachten Sie, dass momentan die 3G-Regel vor Eintritt in unsere Formate gilt: Bitte halten Sie einen Nachweis über Ihre vollständige Impfung, Genesung oder einen negativen amtlichen Covid-Test (nicht älter als 48 Stunden) vor.

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

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

VHS Standort Mülheim:

VHS im Bezirksrathaus Mülheim
Wiener Platz 2 a
51065 Köln
Telefon: 0221 221-99712
E-Mail: vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de

VHS-Kundenzentrum:

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

Impressum:

Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung
Volkshochschule

Im Mediapark 7
50670 Köln

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

Fotos: Norman M. Zey