

PROGRAMM

Kurse | Events | Workshops

1. HALBJAHR 2026



NEUES BILDUNGS- UND
BEGEGNUNGSZENTRUM AM
LÜNER HAUPTBAHNHOF



SPRACHE

BERUF

KULTUR

GESUNDHEIT

BILDUNGSURLAUB

Wir sind für Sie da. MO – DO: 9.00 – 15.00 Uhr | FR: 9.00 – 12.30 Uhr

Kurse | Events | Workshops: Unser Angebot für Sie

Das Bildungswerk Multi Kulti hat ein klares Ziel: Weiterbildung für alle! Wir bieten Yogakurse für Gesundheitsbewusste ebenso an wie Fortbildungen für den beruflichen Alltag, Deutschkurse für Geflüchtete oder Spanischkurse für Urlauber*innen. Für Sie und gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Kreativworkshops und Fachfortbildungen, setzen auf altbewährte Formate ebenso wie auf Innovatives. Praxisnah, dialogorientiert und mit viel Spaß: Unsere Weiterbildungen machen Lust auf lebenslanges Lernen!

Sie haben "Ihren" Kurs nicht im Programm finden können? Sprechen Sie uns an! Möglicherweise kann Ihr Wunschkurs zeitnah ins Programm aufgenommen werden. Für Institutionen und Unternehmen bieten wir auch "Bildung auf Bestellung" an – in unseren Räumlichkeiten oder auch als Inhouse-Angebot immer dort, wo die Lernenden sind.

Anmeldung zu den Kursen

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, sich anzumelden:

- **online:** unter www.multikulti-forum.de/kurse
- **schriftlich:** Bildungswerk Multi Kulti
Platz der Vielfalt
Münsterstr. 54a · 44534 Lünen
- **per E-Mail:** bildungswerk@multikulti-forum.de
- **telefonisch:** 02306 30630-10

Unsere AGB finden Sie unter www.multikulti-forum.de/agb

Das Bildungswerk Multi Kulti ist nach § 15 Weiterbildungsgesetz des Landes NRW anerkannte Einrichtung der Weiterbildung. Träger der Einrichtung ist das Multikulturelle Forum e.V. Das Bildungswerk Multi Kulti ist Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft für eine andere Weiterbildung

NRW (www.laaw-nrw.de). Das Multikulturelle Forum e.V. ist qualitätstestiert nach LQW (Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung) und zugelassener Träger nach AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung).



Ihre Adresse für Weiterbildung. **WWW.MULTIKULTI-FORUM.DE/KURSE**

Mit Sprachenkursen einmal rund um die Welt:

- muttersprachliche Lehrkräfte
- verschiedene Niveaustufen
- unterschiedliche Kursformate
- Blick auch auf Land & Leute
- Deutsch- & Integrationskurse

SPRACHE

Kompetenzen praxisnah und interaktiv erweitern

- Soft skills (nicht nur) für den Job
- Pädagogische Fortbildungen
- Software-Schulungen
- Umgang mit digitaler Technik
- Kurse in Präsenz, online & im Blended learning

BERUF

Kultur(en) erleben, die Welt verstehen

- Kreativ-Workshops
- (Inter)Kulturelle Veranstaltungen
- Gesellschaftspolitik top aktuell
- Politische Partizipation für alle

KULTUR

Mit dem eigenen Körper im Einklang sein

- Bewegung & Fitness
- Bewegung & Entspannung
- Gesunde Ernährung
- Wellness für Körper & Geist

GESUNDHEIT

Bis zu fünf Arbeitstage im Jahr für Weiterbildung

- Mediation & Konfliktmanagement
- Online-Marketing
- Gewaltfreie Kommunikation
- Stressbewältigung

BILDUNGSURLAUB

Ihre Ansprechpartner*innen

Das Team im Bildungswerk Multi Kulti freut sich auf Sie und steht Ihnen für Fragen, Kritik und Anregungen zur Verfügung.

© Jens Nieth



MATTHIAS MERTE

Leitung Bildungswerk Multi Kulti

Telefonisch: 02306 30630-21

Per Mail: mertes@multikulti-forum.de

TUĞÇE KARAKURT-HIDAJAT

Koordination Weiterbildung

Telefonisch: 02306 30630-22

Per Mail: karakurt-hidajat@multikulti-forum.de



ŞENGÜL KANIPAK

Verwaltung

Telefonisch: 02306 30630-24

Per Mail: kanipak@multikulti-forum.de

JENNIFER MATSCHEK

Verwaltung

Telefonisch: 02306 30630-54

Per Mail: matschek@multikulti-forum.de



Unsere Dozent*innen

Ein wichtiger Bestandteil unseres Bildungswerks sind natürlich unsere Dozent*innen: Ihre Fachkompetenz, ihre Vielfalt, ihre Stärke macht dieses abwechslungsreiche und ansprechende Programm erst möglich!

Auch Sie können etwas besonders gut und hätten Lust, einen Kurs oder eine Veranstaltung zu leiten? Wir sind immer auf der Suche nach neuen Ideen und Angeboten- melden Sie sich bei uns!



PROGRAMM



SPRACHE

ARABISCH A1.1

Sie planen eine Reise in ein arabischsprachiges Land oder möchten aus anderen Gründen Arabischkenntnisse erwerben? Unser Einführungskurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an arabische Sprache, Kultur, Land und Leute. Unterrichtet werden Sie in einer kleinen Gruppe von einem erfahrenen Muttersprachler.



Lünen | Nr. 261-S 111

02.02. - 23.03.2026 | 16 Ustd.

8 x Montag 18.30 – 20.00 Uhr

Leitung: Najdat Tarko

79,00 €



ARABISCH A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Absolvent*innen des A1.1 Kurses und an Menschen, die bereits über erste Grundkenntnisse der arabischen Sprache verfügen und diese vertiefen möchten.



Lünen | Nr. 261-S 112

04.05. - 29.06.2026 | 16 Ustd.

8 x Montag 18.30 – 20.00 Uhr

Leitung: Najdat Tarko

79,00 €



TÜRKISCH A1.1

"Merhaba Türkiye!" Dieser Kurs ist perfekt für Erwachsene geeignet, die sich auf ihren nächsten Urlaub in der Türkei sprachlich vorbereiten möchten oder einfach erste Sprachkenntnisse sammeln möchten. In entspannter Atmosphäre lernen Sie die wichtigsten türkischen Wörter und Redewendungen für den Alltag. Unterrichtet werden Sie von dem erfahrenen Muttersprachler Ali Osman Aktaş.



Online | Nr. 261-S 104

02.02. - 04.05.2026 | 24 Ustd.

12 x Montag 18.00 – 19.30 Uhr | Pause in den Osterferien

Leitung: Ali Osman Aktaş

119,00 €



ENGLISCH A1.1

Ob im Urlaub, im Beruf oder im Alltag – Englisch öffnet Türen. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, sich sicher zu verständigen. Gemeinsam mit unserer Dozentin üben Sie Sprechen, Verstehen und Spaß am Lernen.



Dortmund | Nr. 261-S 105

12.01. - 23.03.2026 | 22 Ustd.

11 x Montag 18.00 – 19.30 Uhr

Leitung: Aylin Çelik

109,00 €



ENGLISCH A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Absolvent*innen des A1.1 Kurses und an Menschen, die bereits über erste Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese vertiefen möchten.



Dortmund | 261-S 106

13.04. - 19.06.2026 | 22 Ustd.

11 x Montag 18.00 – 19.30 Uhr

Leitung: Aylin Çelik

109,00 €



SPANISCH A1.1

Spanisch ist nach Mandarin-Chinesisch die zweithäufigste Muttersprache weltweit. Das Erlernen dieser Sprache ermöglicht die Kommunikation mit vielen Menschen - egal ob im Urlaub, beruflich oder in anderen Kontexten. Die gebürtige Peruanerin und Spanisch-Muttersprachlerin Joseline Lopez verfügt über eine langjährige Unterrichtserfahrung als Lehrerin und bringt Ihnen spielerisch erste Vokabeln und wichtige Ausdrücke bei.



Lünen | Nr. 261-S 110

03.02. - 12.05.2026 | 26 Ustd.

13 x Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr | Pause in den Osterferien



Leitung: Joseline Lopez



129,00 €

SPANISCH A1.1 (WOCHENENDKURS)

In diesem Intensivkurs bringt Sie die gebürtige Peruanerin Joseline López innerhalb weniger Wochen auf das A1 Niveau im Spanischen. An fünf Samstagen ermöglicht der Kurs in einer kleinen Gruppe im Rahmen etwas längerer Kurseinheiten ein konzentriertes Erlernen dieser Sprache mit weltweit sehr vielen Sprecher*innen.



Lünen | 261-S 109

18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 23.05.2026 | 26 Ustd.

5 x Samstag 10.30 – 14.15 Uhr



Leitung: Joseline Lopez



129,00 €

KURMANJI A1.1

Der Kurs bietet einen praxisorientierten Einstieg in die Sprache, wie sie im Alltag gesprochen wird. Außerdem gibt er Einblicke in die vielfältige kurdische Kultur. Sie erwerben Schritt für Schritt grundlegende Kenntnisse in Wortschatz, Aussprache und Grammatik.



Online | Nr. 261-S 113

05.02. - 07.05.2026 | 20 Ustd.

12 x Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr | Pause in den Osterferien



Leitung: Muhamad Kalash



119,00 €

ZAZA A1.1

In unserem Grundkurs erhalten Sie einen lebendigen und praxisnahen Einstieg – perfekt für alle, die erste Schritte in dieser Sprache machen möchten. Gemeinsam erarbeiten wir grundlegende Redewendungen, einfache Alltagssituationen und die wichtigsten Bausteine für erste Gespräche. Ob aus kulturellem Interesse, für den Austausch mit Familie und Freund*innen oder einfach aus Neugier: Dieser Kurs eröffnet Ihnen neue Perspektiven und macht Freude am Lernen.



Düsseldorf | Nr. 261-S 107

05.02. - 19.03.2026 | 14 Ustd.

7 x Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr



Leitung: Hakki Çimen



69,00 €

ZAZA A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Absolvent*innen des Grundkurses sowie an Menschen, die bereits über erste Grundkenntnisse in Zaza verfügen und diese vertiefen möchten.



Düsseldorf | Nr. 261-S 108

16.04. - 11.06.2026 | 14 Ustd. | nicht an Feiertagen

7 x Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr



Leitung: Hakki Çimen



69,00 €



DEUTSCH B2 KONVERSATIONSKURS (ONLINE)

Möchten Sie Ihr Deutsch auf dem Niveau B2 sicherer und flüssiger sprechen? In diesem Online-Konversationskurs steht das aktive Sprechen im Mittelpunkt. Sie erweitern Ihren Wortschatz, trainieren Ihre Aussprache und gewinnen mehr Sicherheit im spontanen Ausdruck – ganz bequem von zu Hause aus.

Anhand aktueller Themen aus Alltag, Beruf und Gesellschaft führen Sie lebendige Diskussionen, Rollenspiele und Gruppenübungen. Die Dozentin gibt gezieltes Feedback zu Grammatik, Wortwahl und Ausdruck, damit Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit gezielt verbessern.

Der Kurs ist ideal für Teilnehmende mit bereits guten Deutschkenntnissen (ab Niveau B2), die ihre mündliche Kompetenz festigen und erweitern möchten.



Online | Nr. 261-S 102

21.01. - 11.03.2026 | 24 Ustd.

8 x Mittwoch 18.00 – 20.15 Uhr



Leitung: Konstanze Führlbeck



99,00 €

TELC B1 - PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Sie möchten die telc Deutsch B1 Prüfung ablegen und sich optimal darauf vorbereiten? In diesem Kurs üben Sie gezielt alle Prüfungsteile – Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen – und lernen, wie Sie Ihre Sprachkenntnisse sicher und selbstbewusst einsetzen.

Anhand von typischen Prüfungsaufgaben trainieren Sie Schritt für Schritt Ihre Fertigkeiten. Der Dozent gibt hilfreiche Tipps, zeigt Strategien zur Lösung der Aufgaben und unterstützt Sie individuell bei der Prüfungsvorbereitung.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Deutschkenntnissen auf Niveau B1 oder kurz davor, die ihre Prüfung erfolgreich bestehen möchten.



Lünen | Nr. 261-S 101

26.01. - 26.02.2026 | 80 Ustd.

Montag bis Donnerstag 09.00 – 12.30 Uhr



Leitung: Ali Osman Aktaş



260,00 €



TELC C1 HOCHSCHULE - ABEND-INTENSIVKURS (ONLINE)

Sie möchten an einer deutschsprachigen Hochschule studieren oder Ihre Deutschkenntnisse auf ein akademisches Niveau bringen?

In diesem Online-Abendkurs bereiten Sie sich gezielt und praxisnah auf die telc Deutsch C1 Hochschule Prüfung vor – bequem von zu Hause aus.

Der Kurs vermittelt alle sprachlichen Fertigkeiten, die Sie für Studium und Beruf benötigen: anspruchsvolles Lese- und Hörverstehen, präzises Schreiben akademischer Texte sowie sicheres, differenziertes Sprechen. Durch gezielte Prüfungsvorbereitung lernen Sie, Ihre sprachlichen Fähigkeiten effektiv einzusetzen.



Online | Nr. 261-S 103

27.01. - 16.07.2026 | 200 Ustd.

Dienstag bis Donnerstag 18.00 – 20.30 Uhr



Leitung: Aylin Çelik



499,00 €

TELC B2.1 - ABENDKURS

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse erweitern und sich sicherer im Alltag, Beruf oder Studium ausdrücken? In diesem Abendkurs festigen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse auf Niveau B2.1, dem ersten Teil des B2-Sprachniveaus.

Der Unterricht fördert alle sprachlichen Fertigkeiten – Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben – und hilft Ihnen, flüssiger und präziser zu kommunizieren. Authentische Themen, abwechslungsreiche Übungen und gezielte Grammatikarbeit sorgen für einen lebendigen und praxisnahen Unterricht.

Dank der Abendzeiten lässt sich der Kurs ideal mit Arbeit oder Studium verbinden. Unsere erfahrene Dozentin begleitet Sie individuell und bereitet Sie auf den nächsten Schritt – das Niveau B2.2 oder die telc B2 Prüfung – vor.



Online | Nr. 261-S 114

27.01. - 01.06.2026 | 100 Ustd.

Montag & Mittwoch 18.15 – 20.45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Mertes



325,00 €

TELC B2.2 - ABENDKURS

In diesem Abendkurs vertiefen Sie Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2.2 – dem zweiten Teil der B2-Stufe – und bereiten sich gezielt auf die telc Deutsch B2 Prüfung oder den Übergang zum C1-Niveau vor.

Der Kurs stärkt alle sprachlichen Fertigkeiten: Sie erweitern Ihren Wortschatz, trainieren komplexe Satzstrukturen und üben freies, sicheres Sprechen über Alltag, Beruf und gesellschaftliche Themen. Durch gezielte Aussprache- und Schreibaufgaben verbessern Sie Ihr Sprachgefühl und Ihre Ausdrucksfähigkeit nachhaltig.

Der Unterricht am Abend bietet maximale Flexibilität – ideal für Berufstätige und Studierende. Die Dozentin begleitet Sie individuell und fördert gezielt Ihre Kommunikationskompetenz.



Online | Nr. 261-S 115

08.06. - 30.09.2026 | 100 Ustd.

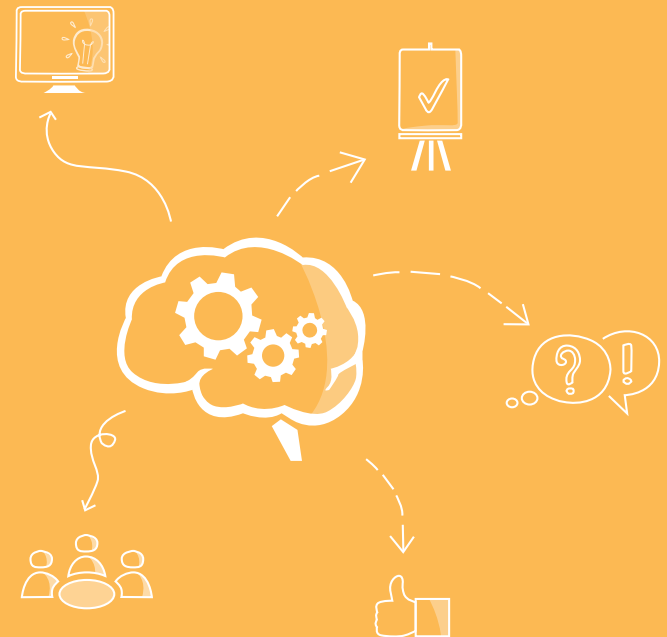
Montag & Mittwoch 18.15 – 20.45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Mertes



325,00 €

PROGRAMM



BERUF

MICROSOFT EXCEL GRUNDLAGEN

Dieser Kurs bietet den perfekten Einstieg, um Excel sicher zu nutzen und eigene Tabellen zu erstellen. Bequem von Zuhause aus lernen Sie Schritt für Schritt die Grundfunktionen, einfache Formeln, Tabellen zu gestalten und Diagramme zu erstellen. Neben theoretischen Erklärungen und Praxisanteilen bietet die angenehme Lehratmosphäre Raum für Fragen und individuelle Hilfestellung. Alles was Sie benötigen ist ein PC/Laptop mit Internetverbindung, sowie eine möglichst aktuelle Excel-Version (Mindestens Office 2013; der Dozent arbeitet mit Office 2024). Unterschiede zwischen den verschiedenen Versionen werden aber ebenfalls thematisiert.



Online | Nr. 261-B 111

17.03 - 07.04.2026 | 8 Ustd.

4 x Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr

Leitung: Björn Dornemann

59,00 €

MICROSOFT EXCEL FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende aus dem Anfänger*innenkurs, aber auch an Menschen, die bereits über Grundkenntnisse verfügen und diese gerne vertiefen möchten. Der Kurs ist zum großen Teil praktisch mit kurzen theoretischen Erklärungen und genug Raum für individuelle Fragen. Der Kurs beschäftigt sich mit vertieften Funktionen, zum Beispiel erweiterten Formeln, PivotTables, bedingter Formatierung, Datenanalyse mit Diagrammen und Tipps zur Fehlerbehebung.



Online | Nr. 261-B 112

02.06 - 07.07.2026 | 10 Ustd.

5 x Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr

Leitung: Björn Dornemann

69,00 €



© Pexels / Thisengineering

FORTBILDUNG: KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IM DAF-UNTERRICHT

Künstliche Intelligenz (KI) eröffnet neue Wege für das Lehren und Lernen von Sprachen. In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie KI-gestützte Tools gezielt im Deutsch-als-Fremdsprache-Unterricht (DaF) einsetzen können. Sie lernen, wie KI-Tools die Unterrichtsvorbereitung erleichtern, kreative Lernmaterialien generieren und Lernende individuell unterstützen können – von der automatischen Textanalyse bis zu interaktiven Sprachübungen. Dabei werden didaktische Chancen und pädagogische Fragen kritisch beleuchtet.



Online | Nr. 261-B 109

07.03.2026 | 5 Ustd.

1 x Samstag 10.00 – 13.15 Uhr

Leitung: Sercan Kahraman

45,00 €

SMART ARBEITEN MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ: STRATEGIEN FÜR DEN BERUFSALLTAG

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Arbeitswelt – und eröffnet neue Möglichkeiten, effizienter, kreativer und gezielter zu arbeiten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie KI-Tools sinnvoll in Ihren Berufsalltag integrieren können. Sie lernen, wie Anwendungen wie Chatbots, Text- oder Bildgenerierungssysteme Ihre täglichen Aufgaben unterstützen können – von der Ideenfindung über die Kommunikation bis hin zur Projektorganisation. Dabei stehen Praxisbeispiele, Datenschutz und ethische Nutzung ebenso im Mittelpunkt wie konkrete Strategien für den produktiven Einsatz.



Online | Nr. 261-B 110

11.03. & 18.03.2026 | 6 Ustd.

2 x Mittwoch 18.30 – 20.45 Uhr

Leitung: Sercan Kahraman

55,00 €



© Pexels / Vojtech Okenka



© Pixabay / Victoria

ERSTE HILFE AM KIND: VERLETZUNGEN IM MUND, ZAHN- UND RACHEN-/HALSBEREICH

Ausgeschlagene Zähne oder Lippenbändchenverletzungen lösen oft Angst und Schrecken bei den betroffenen Kindern und Erwachsenen aus. Noch dramatischer stellt sich eine aufgeplatzte Lippe infolge eines Sturzes dar. Was ist zu tun? Wohin muss ich mich mit dem Kind bewegen, damit ihm in adäquater Weise geholfen wird? Wie schnell muss ich eine solche Verletzung behandeln lassen?

Hildegard Jorch ist Trainerin für Erste Hilfe am Kind mit langjähriger Berufserfahrung. Außerdem ist sie Dozentin für die DAPG e.V. (Deutsche Akademie und Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter e.V.), Mitglied der NRW-Landesinitiative zur Gesundheit von Mutter und Kind, 2. Vorsitzende im Fachbeirat der Bundesgemeinschaft "Mehr Sicherheit für Kinder" und Deutsche Verbrauchervertreterin in der EU-Kommission für Produktsicherheit von Kindern.

Dieser Kursabend richtet sich sowohl an Tagespflegepersonen und Erzieher*innen in der KiTa wie auch an Eltern.



Lünen | Nr. 261-B 103

12.02.2026 | 4 Ustd.

1 x Donnerstag 18.00 – 21.15 Uhr

Leitung: Hildegard Jorch

25,00 €



ERSTE HILFE AM KIND: GEFÄHRLICHE STÜRZE

Kinder haben ein Recht auf Beulen und Schrammen"- Richtig! Kinder müssen fallen üben und fallen oft. Doch wie kann ich erkennen, wann ein Sturz gefährlich ist oder nachhaltige Folgen haben könnte. Wann muss ich einfach nur trösten, ist es mit einer einfachen Desinfektion und Abdeckung der Verletzung erledigt oder muss ich den Rettungsdienst rufen? Wie muss ich in der KiTa richtig rechtskräftig dokumentieren, wie und welche Infos muss die Kita den Eltern mitgeben? Dies zu beachten, zu unterscheiden zu lernen und einfache Verletzungen auch als Eltern und Betreuer zu versorgen ist Ziel dieses Kurses.



Lünen | Nr. 261-B 104

19.02.2026 | 4 Ustd.

1 x Donnerstag 18.00 – 21.15 Uhr

Leitung: Hildegard Jorch

25,00 €



ERSTE HILFE AM KIND: VERGIFTUNGEN BEI KINDERN IM FRÜHJAHR UND SOMMER

Kinder vergiften sich, sobald sie krabbeln und laufen können, an Dingen, die ihnen attraktiv erscheinen. Dazu gehören nicht nur Pflanzen und ihre Früchte, sondern auch Putzmittel, Medikamente und viele weitere Dinge im Haushalt, vor allem in Küche oder Bad. In dieser Veranstaltung soll über Möglichkeiten der Vermeidung derartiger Unfälle als auch über ihre Behandlung gesprochen werden. Es wird insbesondere auf die Situation von Säuglingen und Kleinkindern eingegangen.



Lünen | Nr. 261-B 105

12.03.2026 | 4 Ustd.

1 x Donnerstag 18.00 – 21.15 Uhr

Leitung: Hildegard Jorch

25,00 €



© Freepik / Mdjaff

ERSTE HILFE AM KIND:

VERSCHLUCKEN UND VERLEGUNG DER ATEMWEGE

Kinder sehen viel mehr kleine Details als Erwachsene, lassen sich von all ihren Sinnen bei der Erkundung ihres Umfeldes leiten und nehmen damit auch viele Dinge in den Mund, die ihnen attraktiv erscheinen, ohne zu wissen, was es wirklich ist und welche Gefahren sich dahinter verbergen können. So entdecken sie kleine Knopfzellbatterien, Magnete, glänzende Münzen, bunte Einkaufswagenchips, Kugeln und Perlen, lieben aber auch lustige Radiergummis, Überraschungseier, Bubble-Tea, Smarties und andere leckere Dinge, vergreifen sich durchaus an nach Aprikose riechender Flüssigseife oder an rotem, nach Erdbeersaft riechendem Lampenöl.

In dieser Veranstaltung soll über Möglichkeiten der Vermeidung derartiger Unfälle als auch über ihre Behandlung gesprochen werden. Es wird insbesondere auf die Situation von Säuglingen und Kleinkindern eingegangen..



Lünen | Nr. 261-B 106

26.03.2026 | 4 Ustd.

1 x Donnerstag 18.00 – 21.15 Uhr

Leitung: Hildegard Jorch

25,00 €

ERSTE HILFE AM KIND: REANIMATION IM BABY- UND KLEINKINDALTER

In einer Situation, in der die Wiederbelebung eines Kindes erforderlich ist, muss der Ersthelfer schnell reagieren können und darf keine kostbare Zeit verlieren. In dieser Veranstaltung wird der gesamte Ablauf der Wiederbelebung besprochen und eingeübt: von der Auffindesituation über die Notrufmeldung bis hin zur Beatmung und Herzmassage für die verschiedenen Altersgruppen von Kindern. Es werden auch Präventionsmaßnahmen aufgezeigt, Situationen zu vermeiden, die das Kind in einen Atem- oder Herzstillstand hineinführen können.

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Erzieher*innen und alle weiteren mit Kindern Arbeitenden und Interessierten. Entsprechendes Infomaterial, Sicherheitsartikel und ein Telefonaufkleber für die Notrufmeldung kann nach der Veranstaltung erworben werden.



Lünen | Nr. 261-B 107

23.04.2026 | 4 Ustd.

1 x Donnerstag 18.00 – 21.15 Uhr

Leitung: Hildegard Jorch

25,00 €

ERSTE HILFE AM KIND: SOMMER, SONNE, KRABBELTIERE

Jeder freut sich zunächst über die ersten warmen Sonnenstrahlen, über die länger werdenden Tage, über die lauen Sommerabende. Zugleich machen sich aber auch die ersten Plagegeister wieder bemerkbar: auch Mücken, Wespen, Ameisen und Zecken oder auch Läuse sind aus dem Winterschlaf erwacht und bereiten uns nun zunehmend Kopfzerbrechen.

Wie schütze ich mich vor Mücken und Zecken, ohne zugleich meine oder auch die Gesundheit meiner Kinder zu gefährden? Gibt es überhaupt ungefährliche Abwehrmöglichkeiten? Wie gehe ich mit einer Zecke auf meiner Haut um, was muß ich beachten, wann wird es gefährlich (Gehirnhautentzündung, Borreliose)? Muss und kann ich mich schützen?

Die Sonne selbst kann nicht nur böse Sonnenbrände, sondern weitere Notfallsituationen wie Hitzeerschöpfung, Hitzschlag und Sonnenstich hervorrufen. An diesem Abend wird über die Möglichkeiten der Vermeidung und Vorbeugung derartiger Situationen als auch über ihre Behandlung gesprochen.



Lünen | Nr. 261-B 108

28.05.2026 | 4 Ustd.

1 x Donnerstag 18.00 – 21.15 Uhr

Leitung: Hildegard Jorch

25,00 €





© Pixabay/Bayley Nargang

HALT! HALTUNG GEGEN ANTISEMITISMUS UND DISKRIMINIERUNG ZEIGEN

Als Lehrkraft in Integrations- und Orientierungskursen stehen Sie vor der Aufgabe, zentrale Werte wie Demokratie, Gleichberechtigung und Respekt nicht nur zu vermitteln, sondern auch vorzuleben. Die Fortbildung unterstützt Sie dabei, eine reflektierte Haltung zu entwickeln, sicher auf diskriminierende oder antisemitische Äußerungen zu reagieren und eine offene, respektvolle Lernatmosphäre zu gestalten.

Inhalte und Schwerpunkte:

- Reflexion und Schärfung der eigenen Werthaltung
- Antisemitismus und Diskriminierung in Geschichte und Gegenwart
- Demokratische Aushandlungsprozesse praktisch erproben
- Methodenvielfalt für eine lebendige Unterrichtsgestaltung
- Kollegialer Erfahrungsaustausch zu Herausforderungen im Kursalltag




Ihr Nutzen:

- Mehr Handlungssicherheit in schwierigen Situationen
- Neue Impulse und Methoden für den Unterricht
- Stärkung Ihrer Rolle als Vorbild für eine demokratische Kultur
- Profitieren vom kollegialen Austausch mit anderen Lehrkräften




Stefan von Zons ist erfahrener Trainer in Demokratiepädagogik sowie Antisemitismus-, Rassismus- und Diskriminierungsprävention. Als ausgebildeter Betzavta- und Deeskalationstrainer arbeitet er bundesweit mit Schulen, Bildungsträgern und Vereinen.

Die Fortbildung ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge im Rahmen des Programms „Gemeinsam stark im Orientierungskurs“ zugelassen. Die Teilnahmegebühren können für aktive Lehrkräfte in Integrationskursen auf Antrag durch das BAMF vollständig rückerstattet werden.

Dortmund | Nr. 261-B 101

 17.01.2026 | 6 Ustd.
1 x Samstag 09.45 – 15.15 Uhr
 Leitung: Stefan von Zons
 70,00 €

Hamm | Nr. 261-B 102

 07.03.2026 | 6 Ustd.
1 x Samstag 09.45 – 15.15 Uhr
 Leitung: Stefan von Zons
 70,00 €

EINFÜHRUNG INS KLASSISCHE UND AGILE PROJEKTMANAGEMENT

Das Seminar eröffnet einen lebendigen und leicht verständlichen Einstieg in die Welt des klassischen und agilen Projektmanagements. Die Teilnehmenden entdecken die grundlegenden Methoden beider Ansätze, verstehen ihre jeweiligen Stärken und Schwächen und lernen, wie sie je nach Projekt sinnvoll eingesetzt werden können.

Anhand praktischer Beispiele und Übungen erleben Sie, wie sich Projekte klar strukturieren, effektiv steuern und flexibel weiterentwickeln lassen. Das Seminar vermittelt ein grundlegendes Verständnis dafür, wie Projekte sicher, motivierend und zukunftsorientiert zum Erfolg zu geführt werden können.



Online | Nr. 261-B 113

05.05.2026 | 4 Ustd.
1 x Dienstag 17.30 – 20.45 Uhr
Leitung: Irina Yilmaz-Okeke
29,00 €



EINFÜHRUNG IN DIE INTERKULTURELLE KOMPETENZ

Dieses Seminar vermittelt grundlegende Konzepte und Fertigkeiten für einen professionellen und wertschätzenden Umgang mit kultureller Vielfalt. Die Teilnehmenden setzen sich gezielt mit kulturell geprägten Wahrnehmungs- und Kommunikationsmustern auseinander und lernen, wie unterschiedliche Werte, Erwartungen und Arbeitsstile entstehen – und warum sie im Miteinander oft zu Irritationen führen können.

Konkrete Methoden helfen dabei, typische Missverständnisse zu erkennen und konstruktiv aufzulösen. Gleichzeitig fördert das Seminar eine reflektierte, offene Haltung, die interkulturelle Begegnungen erleichtert und zu einem respektvollen Austausch beiträgt.



Online | Nr. 262-B 501

02.07.2026 | 4 Ustd.
1 x Donnerstag 17.30 – 20.45 Uhr
Leitung: Irina Yilmaz-Okeke
29,00 €





© Freepik

INTERKULTURELLE KOMPETENZ IN SOZIALEN BERUFEN

Dieses Seminar vertieft den professionellen Umgang mit kultureller Diversität in sozialen Arbeitsfeldern. Die Teilnehmenden reflektieren eigene Wertvorstellungen, Rollenbilder und Kommunikationsstile und analysieren deren Wirkung im interkulturellen Kontext.

Anhand typischer Situationen aus Beratung, Betreuung und Teamarbeit werden konkrete Strategien für eine kultursensible und ressourcenorientierte Zusammenarbeit erarbeitet. Der Fokus liegt darauf, unterschiedliche Erwartungen und Lebensrealitäten angemessen zu berücksichtigen und Missverständnisse im Arbeitsalltag zu vermeiden.

Das Seminar stärkt Empathie, Kommunikationsfähigkeit und fachliche Professionalität im Umgang mit Klientinnen und Klienten – und unterstützt dabei, interkulturelle Begegnungen sicher, respektvoll und wirksam zu gestalten.

Es wird empfohlen, zuvor das Einführungsseminar „Einführung in die Interkulturelle Kompetenz“ zu besuchen..



Online | Nr. 262-B 502



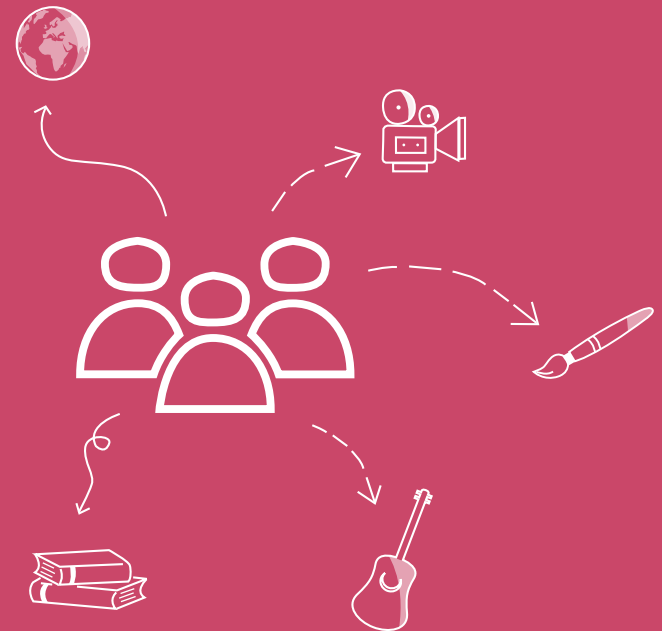
09.07.2026 | 4 Ustd.

1 x Donnerstag 17.30 – 20.45 Uhr

Leitung: Irina Yilmaz-Okeke

29,00 €

PROGRAMM



KULTUR

GRUNDKURS GITARRE 1 (KLEINGRUPPE)

Sie wollten schon immer Gitarre spielen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? In diesem Anfängerkurs entdecken Sie mit Spaß und ohne Druck die Grundlagen des Gitarrenspiels. In einer kleinen Gruppe lernen Sie Akkorde, Rhythmus und erste Songs – und genießen dabei die Freude am gemeinsamen Musizieren. Bitte bringen Sie eine eigene klassische Konzertgitarre zum Unterricht mit. Der Dozent kann Ihnen bei Bedarf Tipps für eine Neuanschaffung geben.



Lünen | Nr. 261-C 101

04.03. - 22.04.2026 | 12 Ustd.

6 x Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr | nicht in den Osterferien

Leitung: Murat Yoloğlu

125,00 €



GRUNDKURS GITARRE 2 (KLEINGRUPPE)

Dieser Kurs richtet sich an Absolvent*innen des Grundkurs 1 und an Menschen, die über erste Kenntnisse verfügen und diese vertiefen möchten.



Lünen | Nr. 261-C 102

29.04. - 03.06.2026 | 12 Ustd.

6 x Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr | nicht in den Osterferien

Leitung: Murat Yoloğlu

125,00 €



© Istock / Wirestock

GRUNDKURS BAĞLAMA

Die Bağlama – die Langhalslaute – ist eines der bekanntesten Instrumente der türkischen Musik und steht für eine lange, reiche Musikkultur. In diesem Grundkurs lernen Sie das Instrument und seine Klangwelt kennen – keine Vorkenntnisse erforderlich. Gemeinsam mit einem erfahrenen Dozenten üben Sie die richtige Haltung, Anschlagtechniken und einfache Melodien.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an Musik haben und ein neues Instrument entdecken möchten – ob mit oder ohne musikalische Erfahrung.

Bitte bringen Sie eine eigene Bağlama zum Unterricht mit. Der Dozent kann Ihnen bei Bedarf Tipps für eine Neuanschaffung geben.



Lünen | Nr. 261-C 113

16.04. - 16.07.2026 | 24 Ustd.

12 x Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr

Leitung: Cumhuriyet Topak

125,00 €



© Pexels/Quốc Bảo



FLAMENCOFESTIVAL FLAMENCOSAS - ESSEN | 13.-18.01.2026

Das Multikulturelle Forum ist offizieller Unterstützer des Flamencofestivals FlamenCosas 2026, das im Katakomben Theater Essen (Girardetstraße 8) stattfindet (www.flamencokunst-essen.de). Im Rahmen des Festivals können Interessierte eine Reihe von Schnupperkursen besuchen.

Schnupperkurs Cajón



Essen | Nr. 261-C 122

15.01.2026 | 1 Ustd. | 1 x Donnerstag 18.30 – 19.15 Uhr

Leitung: Cris López

kostenlos

Flamenco-Gitarre



Essen | Nr. 261-C 125

15.01.2026 | 1 Ustd. | 1 x Donnerstag 17.00 – 18.20 Uhr

Leitung: Cris López

15,00 €

Die neue Welt - My Way. Ein kurzweiliger Kastagnettenabend



Essen | Nr. 261-C 123

16.01.2026 | 1 Ustd. | 1 x Freitag 18.30 – 19.15 Uhr

Leitung: Thomás Zybura

kostenlos

Sevillanas singen mit José Parrondo



Essen | Nr. 261-C 124

17.01.2026 | 1 Ustd. | 1 x Samstag 18.30 – 19.15 Uhr

Leitung: José Parrondo

kostenlos

GRUNDLAGEN ZEICHNEN

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, das Zeichnen ganz entspannt auszuprobieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – nur Neugier und Freude am Ausprobieren. Gemeinsam lernen wir die Grundelemente des Zeichnens kennen: Linien, Formen, Licht und Schatten. Schritt für Schritt üben wir, genau hinzusehen und einfache Motive auf Papier zu bringen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Spaß am Gestalten und ums Entdecken der eigenen Kreativität. Wir arbeiten mit einfachen Materialien wie Bleistift und Papier – ganz ohne Druck, dafür mit vielen kleinen Erfolgserlebnissen.



Lünen | Nr. 261-C 108

05. - 26.03.2026 | 8 Ustd.

4 x Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr

Leitung: Najdat Tarko

35,00 €



KREATIVES MALEN ZUM FRÜHLING MIT ACRYL

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten der Acrylmalerei! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Farben, Formen und Strukturen miteinander wirken und wie Sie mit unterschiedlichen Techniken individuelle Kunstwerke gestalten können.

Unter fachkundiger Anleitung experimentieren Sie mit Pinsel, Spachtel und verschiedenen Materialien. Dabei lernen Sie den gezielten Einsatz von Farbe, Komposition und Ausdruck kennen.



Lünen | Nr. 261-C 118

26.04.2026 | 4 Ustd.

1 x Sonntag 14:00 – 17:00

Leitung: Svitlana Andreyeva

19,50 €



KREATIVES BASTELN ZU OSTERN

Der Frühling naht – Zeit für neue kreative Ideen! In diesem Kurs entdecken Sie, wie aus unterschiedlichsten Materialien stimmungsvolle Osterdekorationen entstehen. Gemeinsam mit anderen Kreativbegeisterten entwickeln Sie unter Anleitung unserer Dozentin Ihre eigenen kleinen Kunstwerke und nehmen viele Inspirationen mit nach Hause.



Lünen | Nr. 261-C 117

22.03.2026 | 4 Ustd.

1 x Sonntag 14:00 – 17:00

Leitung: Svitlana Andreyeva

19,50 €



KUNTERBUNTE SCHULTÜTENWERKSTATT

Der erste Schultag ist etwas ganz Besonderes – und mit einer selbst gestalteten Schultüte wird er unvergesslich! In diesem Kurs basteln Sie gemeinsam unter fachkundiger Anleitung eine individuelle Schultüte, die perfekt zu Ihrem Kind passt. Ob bunt, glitzernd oder thematisch gestaltet – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Materialien und kreative Ideen stehen bereit, Sie brauchen nur Freude am Gestalten mitzubringen.



Lünen | Nr. 262-C 501

12.07.2026 | 4 Ustd.

1 x Sonntag 14:00 – 17:00

Leitung: Svitlana Andreyeva

19,50 €



© Pexels / rdne

FOTOGRAFIE MIT DEM SMARTPHONE

Mit dem Smartphone gelangen heute beeindruckende Fotos – ganz ohne professionelle Kamera. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Fotografie vermittelt: Bildaufbau, Licht, Perspektive und Motivauswahl.

Der Kurs ist praxisnah aufgebaut und richtet sich an alle, die ihre fotografischen Fähigkeiten mit dem Smartphone verbessern möchten. Nach einer Einführung und praktischen Übungen begeben Sie sich gemeinsam mit dem Referenten auf Motivsuche vor Ort in Lünen.

Mit einfachen Techniken entstehen ausdrucksstarke Bilder – für den Alltag, den Urlaub oder die sozialen Medien. Der Referent Leopold Achilles ist professioneller Fotograf & freier Journalist.



Lünen | Nr. 261-C 103

27.06.2026 | 4 Ustd.

1 x Samstag 13.00 – 16.00 Uhr

Leitung: Leopold Achilles

35,00 €



COMPUTERKURS FÜR MENSCHEN AB 50

Der Kurs richtet sich an Menschen, die am Computer (Betriebssystem Windows 11) sicherer werden möchten.

Der erfahrene Dozent bietet Ihnen eine persönliche Betreuung in kleiner Gruppe und geht gerne auf individuelle Fragen ein.

Die Inhalte sind:

- Grundlegende Bedienung des Windows 11-Betriebssystems
- Dateiverwaltung, Ordnerstruktur, Speichern und Suchen effizient nutzen
- Anwendungen finden, installieren und sinnvoll verwenden
- Sinnvolle Sicherheitseinstellungen, Microsoft Updates, Datenschutz erhöhen und einfache Fehlerbehebung
- Praktische Tipps für den Alltag mit Windows 11



Lünen | Nr. 261-C 112

11.06. – 02.07.2026 | 8 Ustd.

4 x Donnerstag 10:30 – 12:00

Leitung: Björn Dornemann



43,00 €

SMARTPHONEKURS ANDROID FÜR MENSCHEN AB 50

Dieser Kurs richtet sich an Anwenderinnen und Anwender, die ihr Android-Smartphone sicherer und selbstständiger im Alltag nutzen möchten.

Kursinhalte sind:

- Grundlegende Bedienung des Android-Betriebssystems Telefonieren
- Nachrichten und Kontakte sicher verwalten
- Apps finden, installieren und sinnvoll einsetzen
- Datenschutz, Sicherheitseinstellungen und einfache Fehlerbehebung
- Praktische Tipps für den Nutzen
- Schritt-für-Schritt-Anleitung in verständlicher Sprache.

Der erfahrene Dozent bietet Ihnen eine persönliche Betreuung in kleiner Gruppe und geht gerne auf individuelle Fragen ein. Bitte bringen Sie ihr Mobiltelefon und Ladegerät zum Kurs mit.



Lünen | Nr. 261-C 111

11.06. – 02.07.2026 | 8 Ustd.

4 x Donnerstag 13:30 – 15:00

Leitung: Björn Dornemann



43,00 €

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ VERSTEHEN UND NUTZEN

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die verstehen möchten, was Künstliche Intelligenz ist, wie kostenlose Anwendungen wie ChatGPT funktionieren und wie man sie sicher und sinnvoll im Alltag nutzen kann.

Der erfahrene Dozent bietet Ihnen eine persönliche Betreuung in kleiner Gruppe und geht gerne auf individuelle Fragen ein.

Kursinhalte sind

- Grundbegriffe der künstlichen Intelligenz
- Funktionsweise von (kostenloser) KI-Software
- Anwendungsfelder im Alltag: Informationen suchen, Zusammenfassungen erstellen und weitere Einsatzbereiche
- Sicherheit, Datenschutz und verantwortungsvoller Umgang mit Künstlicher Intelligenz



Online | Nr. 261-C 114

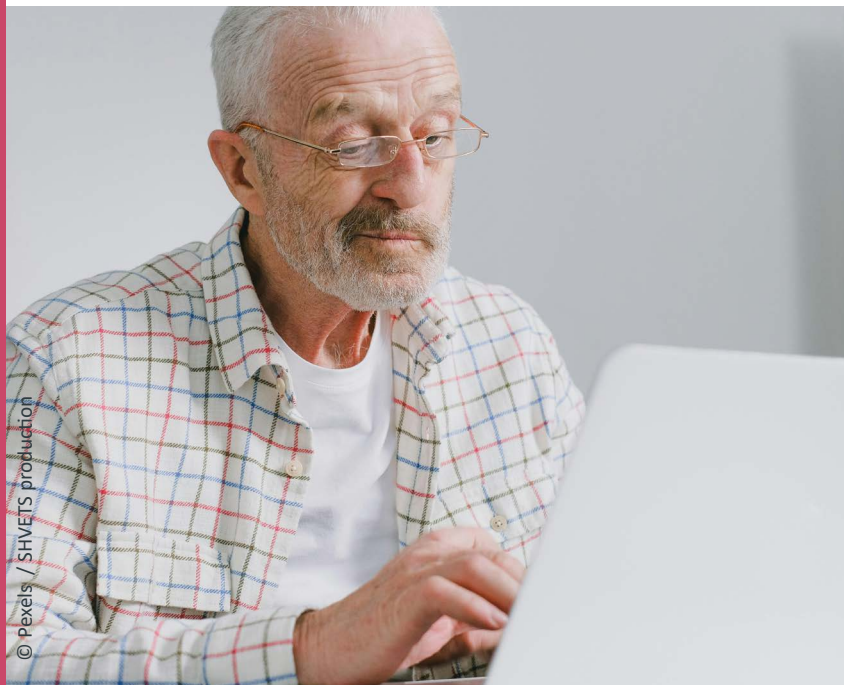
21.05.2026 | 2 Ustd.

1 x Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr

Leitung: Björn Dornemann



15,00 €



PUTHANDU: DAS TAMILISCHE NEUJAHRSFEST EINE KULINARISCH-KULTURELLE BEGEGNUNG

Feiern Sie mit uns das Tamlische Neujahrsfest (Puthandu) – ein Fest des Neubeginns, der Farben und des Genusses.

In dieser besonderen Veranstaltung erleben Sie die reiche Kultur Südindiens in ihrer ganzen Vielfalt: von traditionellen Bräuchen und festlicher Musik bis hin zu authentischen tamilischen Gerichten.

Erfahren Sie, welche Bedeutung das Neujahrsfest in der tamilischen Gemeinschaft hat, und entdecken Sie die Symbolik hinter Speisen, Ritualen und Dekorationen. Gemeinsam bereiten wir typische Festgerichte zu und genießen sie in geselliger Runde.



Lünen | Nr. 261-C 115

18.04.2026 | 5 Ustd.

1 x Samstag 15.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Bavani Sivanandam



15,00 € zzgl. 5,00 € für Lebensmittel



© Pexels / EAT Kubba

SYRISCH-KOCHKURS: KÖSTLICHKEITEN AUS ALEPPO

Die orientalische Küche ist unter anderem bekannt für ihre Mezze und Süßspeisen und für die geradezu verschwenderische Verwendung von Gewürzen. Bereiten Sie gemeinsam mit dem gebürtigen Syrer Najdat Tarko ein Auswahl an Speisen aus seiner Heimatstadt Aleppo zu. In geselliger Runde kochen und genießen Sie Tabbule, Hummus und Halaut-Aljeben.



Lünen | Nr. 261-C 109

13.03.2026 | 4 Ustd.

1 x Freitag 17.30 – 20.30 Uhr

Leitung: Najdat Tarko



15,00 € zzgl. 5,00 € f. Lebensm.



Lünen | Nr. 261-C 110

12.06.2026 | 4 Ustd.

1 x Freitag 17.30 – 20.30 Uhr

Leitung: Najdat Tarko



15,00 € zzgl. 5,00 € f. Lebensm.

INDISCHE KULTUR VERSTEHEN - KLEIDUNG, FARBEN UND BEDEUTUNG

Lernen Sie die Vielfalt und Symbolkraft der indischen Kultur kennen. In diesem Kurs entdecken Sie, wie Kleidung, Farben und Traditionen in Indien miteinander verwoben sind – Ausdruck von Identität, Spiritualität und Lebensfreude.

Erfahren Sie, welche Bedeutung Farben im Alltag, bei Festen und Zereemonien haben, und welche Geschichten traditionelle Kleidungsstücke wie Sari, Kurta oder Turban erzählen. Durch anschauliche Beispiele, Bilder und kleine Praxisübungen erhalten Sie einen lebendigen Einblick in die kulturelle Tiefe Indiens.



Lünen | Nr. 261-C 116

13.06.2026 | 4 Ustd.

1 x Samstag 16.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Lakshmi Sivanandam



15,00 €



© Freepik / Freepic.diller

ARGUMENTATIONSTRaining GEGEN "STAMMTISCHPAROLEN"

Aussagen wie „Das Boot ist voll“ oder der Begriff des „Sozialtourismus“ hört man längst nicht nur in politischen Debatten, sondern auch im privaten wie beruflichen Umfeld. Aber wie reagiert man darauf? In diesem Workshop üben wir anhand konkreter Beispiele, wie Sie Stammtischparolen kontern und dabei weiterhin miteinander im Dialog bleiben können.



Online | Nr. 261-C 106



02.03.2026 | 3 Ustd.



1 x Montag 18.00 – 20.15 Uhr



Leitung: Cassandra Speer

29,00 €



© Pixels / SHVTS production

CRASHKURS: FAKE NEWS ENTLARVEN

Wir alle werden täglich mit vielen Informationen konfrontiert. Dabei kann man schon einmal den Überblick verlieren und sich in einer Art Strudel an Informationen wiederfinden. Schnell kann es dann wiederum passieren, dass man Falschmeldungen auf den Leim geht und diese sogar auch reproduziert. Aber woran lassen sich Fake News erkennen und welche Gefahren gehen von ihnen aus? Wie überprüfe ich Informationen im Allgemeinen auf ihre Seriosität? Dieser Workshop gibt einen Überblick über Methoden und Tipps für den alltäglichen Medienkonsum.



Online | Nr. 261-C 105



28.04.2026 | 3 Ustd.



1 x Dienstag 18.00 – 20.15 Uhr



Leitung: Cassandra Speer

29,00 €

ALLTÄGLICH UND VIELSCHICHTIG: GEWALT AN FRAUEN VORTRAG ZUM WELTFRAUENTAG

Ob häusliche Gewalt, Belästigungen in der Öffentlichkeit oder Hasskommentare im Internet, die Gewalt an Frauen zeigt sich tagtäglich in unterschiedlichen Formen. Anlässlich des Internationalen Frauentags möchte der Vortrag auf diese verschiedenen Formen der Gewalterfahrungen, die Frauen erleben, eingehen. Dabei soll auch das Phänomen der Betäubung von Frauen im Rahmen von Missbrauchshandlungen angesprochen werden.



Online | Nr. 261-C 104



10.03.2026 | 2 Ustd.



1 x Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr



Leitung: Cassandra Speer

20,00 €



© Unsplash / Hartono Creative Studio

NOCH NORMAL ODER DOCH SCHON RADIKAL? ISLAM VS. ISLAMISMUS

„Die Menschen sollten in der Lage sein, deutlicher zwischen Islam und Islamismus zu unterscheiden.“ Diesen Wunsch haben nicht nur Forschende verschiedenster wissenschaftlicher Richtungen, sondern auch die Mehrheit der Muslim*innen in Deutschland, insbesondere muslimische Jugendliche. Viel zu oft werden diese nämlich unter Generalverdacht gestellt und der Islam mit Terror gleichgesetzt.

Der kostenlose Online-Vortrag soll aufzeigen, wie wenig Extremismus eigentlich mit dem Islam zu tun hat und wie eine Religion instrumentalisiert und auch kriminalisiert werden kann. Gleichzeitig sollen folgende Fragen beantwortet werden: Was ist der Islamismus eigentlich? Wer sind diese Islamist:innen und welcher Ideologie folgen sie? Warum hat der Islamismus eine so große Anziehungskraft – insbesondere auf junge Menschen und Heranwachsende?



Online | Nr. 261-C 120

12.03.2026 | 2 Ustd.

1 x Donnerstag 10.00 – 11.30 Uhr

Leitung: Wegweiser Beratungsstelle

kostenlos



ISLAMISTISCHE ANSPRACHEN IN DEN SOZIALEN MEDIEN

In diesem Vortrag wird die Präsenz von Islamist*innen in den sozialen Medien wie Youtube, Instagram und Tiktok beleuchtet.

Der Workshop informiert darüber, wie Social Media Kanäle von Islamisten genutzt werden, um mit islamistischen Ansprachen an Jugendliche heranzutreten. Der Workshop vermittelt medienpädagogische Anregungen vermittelt, um Jugendliche diesbezüglich zu stärken und ihre eigene Mediennutzung kritisch zu reflektieren. Außerdem wird auf antimuslimischen Rassismus und die Instrumentalisierung dessen von Islamist:innen eingegangen.



Online | Nr. 261-C 121

28.05.2026 | 2 Ustd.

1 x Donnerstag 10.00 – 11.30 Uhr

Leitung: Wegweiser Beratungsstelle

kostenlos



in Kooperation mit dem Landespräventionsprogramm "Wegweiser"

PROGRAMM







GESUNDHEIT





YIN YOGA

Yin Yoga ist eine sanfte Form des Yoga mit einem ruhigen passiven Stil, ohne Kraftaufwand. Yin Yoga unterstützt den Energiefluss des Körpers.

Verspannungen und Blockaden lösen sich, Stressabbau wird erreicht. Innehalten und Loslassen- der Geist beruhigt sich, innere Ruhe stellt sich ein. Die Achtsamkeit wird gefördert. Muskeln und Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke werden gedehnt, gekräftigt und in ihrer Funktion unterstützt. Der Körper wird beweglicher.

Wir beschäftigen uns dafür mit Körper- und Atemübungen, Meditation, Körperwahrnehmung, Tiefenentspannung und Fantasiegeschichten.





 **Lünen | Nr. 261-G 103**
 10.02. - 17.03.2026
12 Ustd. | 6 x Dienstag
17.30 – 19.00 Uhr
 Leitung: Anne Bernau
 65,00 €





 **Lünen | Nr. 261-G 106**
 14.04. - 07.07.2026
24 Ustd. | 12 x Dienstag
17.30 – 19.00 Uhr
 Leitung: Anne Bernau
 130,00 €

HATHA YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Mit anspruchsvolleren Haltungen und Konzentrationsübungen sollen Teilnehmende des Kurses lernen, ihre Körperwahrnehmung zu schärfen und ihr Wohlbefinden zu steigern. Auch Atemsequenzen gehören zum Ablauf. Ziel ist es, eine längere, intensivere Entspannung zu erreichen.

Der Kurs richtet sich an alle diejenigen, die im Bereich Yoga bereits über Grundlagen und Grundwissen verfügen.

 **Lünen | Nr. 261-G 104**
 10.02. - 17.03.2026
12 Ustd. | 6 x Dienstag
19.30 – 21.00 Uhr
 Leitung: Anne Bernau
 65,00 €





 **Lünen | Nr. 261-G 107**
 14.04. - 07.07.2026
24 Ustd. | 12 x Dienstag
19.30 – 21.00 Uhr
 Leitung: Anne Bernau
 130,00 €

© Pexels / HFunkines Terapijos Centras







TAI JI QUAN

Tai Ji kommt aus dem Chinesischen, ist eine wirksame Stressbewältigung und dient der Stabilisierung der körperlichen und geistigen Haltung. Mit bewusst ausgeführten Bewegungen und richtiger Atmung entwickeln die Teilnehmenden ein tiefes Körperverständnis. Positive Effekte: gelöste Verspannungen, geförderte Durchblutung, Stärkung von Muskulatur und Wirbelsäule. Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen. Matten sind im Raum vorhanden.

 **Lünen | Nr. 261-G 116**
 18.02. – 08.04.2026 | 16 Ustd.
8 x Mittwoch 17.30 – 19.00 Uhr
 Leitung: Elke von Berlepsch
 85,00 €

QI GONG

Qi Gong kommt aus dem Chinesischen und ist intensives Arbeiten mit dem Atem. Übungen in Meditation und Bewegung ermöglichen dem Übenden, selbstpflegende, natürliche Kräfte zu regulieren. Themen des Kurses sind: Atemrhythmus, Stärkung des Immunsystems, Regulierung des Blutdrucks, Öffnen der Meridiane, kontrolliertes Lenken des "Qi", Anregung der inneren Organe, Verbesserung der Gewebestruktur, Erhöhung der Knochendichte. Bitte mitbringen: falls vorhanden ein Meditationskissen, sowie eine Strickjacke, oder ein Sweater. Matten sind im Raum vorhanden.

 **Lünen | Nr. 261-G 117**
 18.02. – 08.04.2026 | 16 Ustd.
8 x Mittwoch 19.15 – 20.45 Uhr
 Leitung: Elke von Berlepsch
 85,00 €

SEI GUT ZU DEINEM RÜCKEN

Rückenbeschwerden sind die häufigste Form akuter und chronischer Schmerzen am Bewegungsorgan. Mehr als 90 Prozent aller Rückenbeschwerden entstehen durch Muskelverspannungen, die auf Dauer die Muskeln verkrampfen lassen und zu Fehl- und Zwangshaltungen führen können.

Die meisten Ursachen für Rückenbeschwerden sind falsche Bewegungen, zu wenig Bewegung, Zwangs- und Fehlhaltungen, die meist unbewusst sind. Und nicht zu vergessen sind seelische Belastungen, sie entstehen durch Stress, Ärger, oder Ängste.

In diesem Kurs geht es darum, Muskelverspannungen zu lindern und zu lösen, achtsam und bewusst mit dem Körper umzugehen und die Signale des Körpers zu verstehen. Vermittelt werden u. a. aktive Körperübungen, bewusstes Atmen, Entspannung, Körperwahrnehmungen, aber auch zur Ruhe kommen.



Lünen | Nr. 261-G 101

11.02. - 25.03.2026 | 14 Ustd.

7 x Mittwoch 10.30 – 12.00 Uhr

Leitung: Anne Bernau

76,00 €

MORGENS WIE GERÄDERT!

SCHLAFSTÖRUNGEN BEI ERWACHSENEN UND KINDERN - WAS TUN?!

Keinen Schlaf finden können, während der Nacht immer wieder aufzuwachen und nicht wieder einschlafen können, ständige Alpträume, Nachtschreck und Schlafwandeln usw. sind Schlafstörungen, die sowohl Erwachsene wie auch schon Kinder plagen können. Am nächsten Morgens steht man gerädert, müde und unausgeruht auf und das nicht nur mal gelegentlich sondern mehrfach im Monat oder sogar über einen längeren Zeitraum täglich. Leistungsminderung in Schule und Beruf oder auch Misslautigkeit sowie schnelle Übermüdung beim Autofahren sind die Folge.

Welche Ursachen hinter den verschiedenen Möglichkeiten von Schlafstörungen stecken können und wie man sie auch z.T. mit einfachen Mitteln behandeln kann, soll in dieser Veranstaltung behandelt werden.



Lünen | Nr. 261-G 108

16.04.2026 | 4 Ustd.

1 x Donnerstag 18.00 – 21.15 Uhr

Leitung: Hildegard Jorch

25,00 €

ONLINE ZUR RUHE KOMMEN

MIT DER HAVENING TECHNIQUE ZU INNERER BALANCE

Manchmal braucht es nur eine sanfte Berührung, um das Nervensystem zu beruhigen. Die Havening Technique unterstützt dich dabei, Stress abzubauen und dich sicher und geerdet zu fühlen. In diesem Workshop lernst du einfache, wirkungsvolle Selbstberuhigungstechniken kennen, die du jederzeit anwenden kannst. Ein Abend zum Ankommen, Loslassen und Kraft schöpfen – für Menschen die viel geben und sich selbst etwas Gutes tun möchten.

Die Havening Technique ist eine neurobiologisch fundierte Methode, die durch achtsame Berührung und Imagination das Gehirn dabei unterstützt, Stress und belastende Emotionen zu lösen. Du lernst in diesem Workshop, wie du Havening als Werkzeug zur Selbstfürsorge und emotionalen Regulation nutzen kannst – sanft, wirksam und tief entspannend. Ideal für Menschen, die innere Ruhe, Sicherheit und Gelassenheit stärken möchten.



Online | Nr. 261-G 111

11.06.2026 | 2 Ustd.

1 x Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr

Leitung: Stefanie Stock

25,00 €





GUTES ESSEN LEICHT GEMACHT!



EINKAUFSHILFEN UND EINKAUFSFALLEN IM SUPERMARKT



In Zeiten steigender Lebensmittelpreise ist es umso wichtiger, Einkäufe gut zu planen und Einkaufshilfen und Einkaufsfallen im Supermarkt zu kennen. In dieser Veranstaltung möchten wir uns mit den Teilnehmenden darüber austauschen, wie man seinen Ernährungsalltag gesund und gleichzeitig auch nachhaltiger und kostengünstiger gestalten kann. Dabei stehen praktische Tipps, Erfahrungsaustausch und Beispiele aus dem Alltag im Mittelpunkt. Wir möchten uns über die folgenden Themen austauschen:

- Wie kann man Verpackungslabel als Einkaufshilfe nutzen?
- Worauf muss man bei Preisangaben und Sonderaktionen achten?
- Vorsicht vor Mogelpackungen!
- Produktplatzierung im Supermarkt
- Sind Handelsmarken genauso gut wie Markenprodukte?
- Was muss man bei der Nutzung von Apps (von Supermärkten, Payback, etc.) beachten?





Lünen | Nr. 261-G 112
24.02.2026 | 2 Ustd.
1 x Dienstag 10.00 – 11.30 Uhr
Leitung: Susanne Nassua,
Verbraucherzentrale Lünen
kostenlos





Lünen | Nr. 261-G 113
16.06.2026 | 2 Ustd.
1 x Dienstag 10.00 – 11.30 Uhr
Leitung: Susanne Nassua,
Verbraucherzentrale Lünen
kostenlos



ENERGIE FÜR DEN ALLTAG

EINFACH GUT ESSEN, AUCH WENN'S SCHNELL GEHEN MUSS

Im hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für gesunde Mahlzeiten. Doch mit etwas Planung und dem richtigen Wissen lässt sich eine ausgewogene Ernährung einfach umsetzen – auch wenn's schnell gehen muss.

Erfahren Sie in diesem Onlinevortrag, was der Körper braucht, um fit, konzentriert und leistungsfähig zu bleiben, und wie sich gute Ernährung unkompliziert in den Alltag integrieren lässt – mit einfachen Strategien für Einkauf, Vorratshaltung und schnelle Mahlzeiten. Die Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, Fragen zu stellen und eigene Erfahrungen einzubringen.





Online | Nr. 261-G 110
25.06.2026 | 3 Ustd.
1 x Donnerstag 17.30 – 20.00 Uhr
Leitung: Katrin Böttner, Ernährungsexpertin, Verbraucherzentrale
NRW
kostenlos



TÜRKISCH-KOCHKURS: GESUND UND VEGETARISCH



Entdecken Sie die Vielfalt der türkischen Küche – frisch, aromatisch und überraschend leicht! In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie traditionelle türkische Gerichte vegetarisch und gesund zubereiten können, ohne auf Geschmack zu verzichten.

Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Speisen zu. Dabei erfahren Sie mehr über die Herkunft der Zutaten, regionale Unterschiede und die Bedeutung des gemeinsamen Essens in der türkischen Kultur.





Lünen | Nr. 261-G 114
21.03.2026 | 4 Ustd.
1 x Samstag 16.00 – 19.00 Uhr
Leitung: Ayse Altinisik
15,00 € zzgl. 8,75 € für
Lebensmittel







Lünen | Nr. 261-G 115
13.06.2026 | 4 Ustd.
1 x Samstag 16.00 – 19.00 Uhr
Leitung: Ayse Altinisik
15,00 € zzgl. 8,75 € für
Lebensmittel





TAMILISCHE KÜCHE ERLEBEN – AROMATISCH UND GESUND

Tauchen Sie ein in die vielfältige Welt der tamilischen Küche – eine einzigartige Verbindung aus Tradition, Aromen und gesunder Ernährung. Ob würzige Currys, duftende Reisgerichte oder frische Kokos-Spezialitäten – die tamilische Küche begeistert mit ihrer Balance aus Geschmack und Natürlichkeit. In unserem Kurs lernen Sie, authentische Gerichte Schritt für Schritt zuzubereiten – mit frischen Zutaten, aromatischen Gewürzen und praktischen Tipps. Dabei erfahren Sie auch Spannendes über die kulturellen Hintergründe und die Bedeutung der tamilischen Esskultur.



Lünen | Nr. 262-G 501
10.07.2026 | 5 Ustd.
1 x Freitag 16.30 – 20.15 Uhr
Leitung: Bavani Sivanandam
15,00 € zzgl. 5,00 € für Lebensmittel





© Pexels / Karola G

ESSBARE BLÜTEN?!

Gerichte aus oder mit Blüten haben Tradition, ein unvergleichbares Aroma und sind zudem ein Augenschmaus. Erscheint es auf dem ersten Blick als sehr ungewöhnlich, Blüten zu essen, erkennt man schnell beim Probieren, wie vorzüglich sie schmecken. Mit ihrem besonderen und einzigartigen Geschmack sind Blüten eine wahre Delikatesse und Bereicherung für experimentier- und farbfreudige Köchinnen und Köche.

In diesem Kurs erhalten Sie von der Biologin und Aromatherapeutin Hildegard Jorch viele Informationen und praktische Anleitungen für den Einsatz von Blüten.



Lünen | Nr. 261-G 109

18.06.2026 | 4 Ustd.

1 x Donnerstag 18.00 – 21.15 Uhr

Leitung: Hildegard Jorch

25,00 €



BILDUNGS- URLAUB

Bis zu fünf Tage Urlaub für Ihre Weiterbildung

Wer in Nordrhein-Westfalen arbeitet und sich beruflich oder politisch weiterbilden möchte, kann dafür Bildungsurlaub beantragen. Damit können Sie bis zu fünf Arbeitstage im Jahr (bei Vollzeitbeschäftigung) freigestellt werden, um an einer anerkannten Weiterbildung teilzunehmen – bei vollem Lohn.

Weitere Informationen zum Bildungsurlaub erhalten Sie unter **www.bildungsurlaub.de**

MEDIATION & KONFLIKTMANAGEMENT

Konflikte sind Teil des Alltags und oft überfordern sie uns. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie als vermittelnde Person zur Deeskalation beitragen können.

Sie erlernen theoretische Grundlagen zu Konflikten und Mediation sowie praktische Techniken aus der Mediation und Gewaltfreien Kommunikation, die sowohl beruflich als auch privat anwendbar sind.



Online | Nr. 261-BU 3

20.04. - 24.04.2026 | 30 Ustd

Montag bis Freitag 08.30 – 13.45 Uhr

Leitung: Stefani Stock

299,00 €





ONLINE-MARKETING MIT GOOGLE ADS FÜR NON-PROFITS

Google unterstützt gemeinnützige Organisationen weltweit mit dem Förderprogramm Google Ad Grants – und stellt ihnen bis zu 10.000 US-Dollar monatlich für Suchanzeigen zur Verfügung. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie diese Förderung strategisch einsetzen und professionell verwalten, um Ihre Reichweite zu erhöhen – ganz ohne Kosten.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den Richtlinien und Besonderheiten von Google Ad Grants, die sich in mehreren Punkten von klassischen Google-Ads-Konten unterscheiden. Sie erfahren, wie Sie Kampagnen strukturieren und die Anforderungen erfüllen, um maximale Sichtbarkeit zu erzielen. Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf weitere Kampagnenformate des regulären Google-Ads-Kontos – etwa Displaykampagnen – und zeigen, wie Non-Profits diese ergänzend sinnvoll einsetzen können.

Der Kurs wird geleitet von Tom Sion, Inhaber der Düsseldorfer Agentur SION DESIGN. Er betreut seit Jahren unter anderem gemeinnützige Organisationen bei der Nutzung von Google Ad Grants und vermittelt praxisnahes Wissen aus der täglichen Arbeit.

Kursaufbau:

- 4 intensive Kurstage
- 1 Nachfolgetermin nach ca. 6 Wochen zur Auswertung und Vertiefung
- Inklusive Skript & Leitfaden zur Ad-Grants-Verifizierung

Ideal für: Non-Profits, Stiftungen, Vereine und soziale Träger, die ihre Online-Sichtbarkeit erhöhen und Google-Werbung professionell einsetzen möchten – auch ohne Vorwissen.



Online | Nr. 261-BU 1

09. - 12.03.2026 | 30 Ustd.

Montag bis Donnerstag 09.30 – 16.00 Uhr

Leitung: Tom Sion

299,00 €

EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Gewaltfreie Kommunikation (kurz: GFK) ist ein Handlungskonzept, das dabei helfen soll, eigene Ziele zu erkennen und mittels zwischenmenschlicher Kommunikation zu erreichen. Dabei kann GFK sowohl im Alltag als auch im Beruf Anwendung finden und zu mehr Lebensqualität führen.

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen.

Themen sind:

- Miteinander umgehen – Wie gestalten wir unser Zusammenleben?
- Aufrichtig kommunizieren – Die 4 Schritte der GFK: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte.
- Zuhören lernen – Das 4-Ohren-Modell und Empathie.

Bestandteile des Seminars sind sowohl theoretische Wissensvermittlung als auch praktische Übungen.



Online | Nr. 261-BU 2

23.02. - 27.02.2026 | 30 Ustd

Montag bis Freitag 08.30 – 13.45 Uhr

Leitung: Stefani Stock

299,00 €



OFFICE 2024 - EINSATZ IM BÜROALLTAG

Der Kurs vermittelt praxisnah, wie Sie Word, Excel, Outlook und weitere Office-Anwendungen sicher und effizient im beruflichen Alltag einsetzen.

Kursinhalte:

- Word: Texte erstellen, formatieren, Dokumente layouten
- Excel: Tabellenbasisfunktionen, Formeln, Diagramme, einfache Datenanalysen
- Outlook: E-Mail-Verkehr, Kalender, Termine verwalten, Aufgaben
- Zusammenarbeit und Produktivität: Cloud-Anbindung, Speichern und Teilen von Projektdokumenten
- Sicherheit und Datenschutz im Office-Umfeld Kursformat

Lehrwerk: Office 2024 – Einsatz im Büroalltag vom Herdt Verlag.

Kostenlose Leseprobe: <https://shop.herd.com/de/product/O2024SEK>

Zielgruppe Der Kurs wendet sich an Berufstätige, die Office 2024 routiniert im Büroalltag nutzen möchten.

Ihr Nutzen: Klar strukturierte, praxisnahe Bedienung der Anwendungen, dokumentierter Lernfortschritt und sofort nutzbare Ergebnisse



Online | Nr. 261-BU 5

04.- 08.05.2026 | 30 Ustd.

Montag bis Freitag 10.00 - 15.00 Uhr

Leitung: Björn Dornemann

299,00 €



„DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS“

STRESSBEWÄLTIGUNG MIT YOGA ALS ACHTSAMKEITSMETHODE

Manchmal kann das Leben überwältigend sein und die Leichtigkeit im Alltag geht verloren. Alles fühlt sich schwer und unüberwindbar an, die Freude am Leben bleibt auf der Strecke. Um die Leichtigkeit des Seins zu erhalten, brauchen wir eine zuverlässige Quelle, aus der wir Ruhe, Zuversicht und Lebensfreude schöpfen können.

Die Achtsamkeitsmethode Yoga ist so eine zuverlässige Quelle, mit der wir Stress reduzieren, Gesundheit und Lebensqualität erhalten oder verbessern können. Die alltagstauglichen Yoga- und Achtsamkeitstechniken wirken regenerierend und harmonisieren Körper, Geist und Seele, wodurch unsere Energieressourcen wieder aufgefüllt werden können.

Seminarinhalte:

- Achtsame Körperwahrnehmung
- Pranayama (Atem-Bewusstsein)
- Yogapraxis - Typische stressbedingte Schwachstellen mit Elementen aus dem Hatha Yoga, Faszien Yoga, Yin Yoga und Kundalini Yoga
- verschiedene Entspannungsmethoden, u.a. Yoga Nidra
- Einführung in die Meditation
- Übungen zur Selbstreflexion zum Thema Stressbewältigung
- Vermittlung von Theorie und Erfahrungsaustausch
- Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag



Lünen | Nr. 261-BU 4

18. - 22.05.2026 | 30 Ustd

Montag bis Freitag 09.15 – 14.00 Uhr

Leitung: Angelika Janka, zertifizierte, Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin

299,00 €



Multikulturelles Forum - Unsere Fachbereiche im Überblick



BERATUNG

Der Fachbereich Beratung unterstützt Jugendliche, Erwachsene und Familien – mit oder ohne Migrations- oder Fluchtgeschichte – in Themen wie Arbeitssuche, Weiterbildung, berufliche Anerkennung, Sprache, Integration und sozialen Anliegen. Auch Ehrenamtliche, Unternehmen und Vereine erhalten Orientierung zu Engagement, Fachkräftesicherung und Strukturentwicklung. Der Ansatz ist ganzheitlich, lösungsorientiert und fördert selbstbestimmte Entscheidungen. Ein qualifiziertes, mehrsprachiges Team berät zu vielen Themen und ist eng mit externen Fachdiensten vernetzt.

Agnes Yavari · Fachbereichsleitung Beratung

Tel. 02381 871892-12 · Mobil 0163 155 8351 · yavari@multikulti-forum.de



GESELLSCHAFT & PRÄVENTION

Der Fokus dieses Fachbereichs liegt auf Demokratieförderung und dem Umgang mit gesellschaftspolitischen Herausforderungen wie Hate Speech, Extremismus, Rassismus oder Radikalisierung. Vermittelt werden Wissen und Handlungskompetenzen zur Prävention sowie Impulse für interkulturellen und interreligiösen Dialog. Fachkräfte, Multiplikator*innen und Einrichtungen profitieren von Workshops, Schulungen, Beratungen, Vorträgen und Fachforen. Die Arbeit orientiert sich an Empowerment, Ressourcenstärkung und dem Ziel, Perspektivwechsel und Ambiguitätstoleranz zu fördern.

Jannik Willers · Fachbereichsleitung Gesellschaft & Prävention

Tel. 02381 871892-40 · Mobil 0157 7904 7558 · willers@multikulti-forum.de



ARBEIT & QUALIFIZIERUNG

Im Mittelpunkt steht das Potenzial jedes Menschen: Der Fachbereich begleitet beim (Wieder-)Einstieg in den Beruf, qualifiziert, motiviert und vermittelt. Arbeitsuchende und Arbeitgeber*innen werden durch eine dialogorientierte Vermittlung zusammengebracht. Getreu dem Motto „Vielfalt als Chance“ werden Arbeitsmarktakeure zur Fachkräftesicherung beraten, Ausbildungsbetriebe begleitet und Ausbildungsplätze gewonnen.

Nassira Merker · Fachbereichsleitung Arbeit & Qualifizierung

Mobil 0176 1055 7805 · merker@multikulti-forum.de



SPRACHE & WEITERBILDUNG

Ein breites Kursangebot – von Alphabetisierung über Integrations- und Berufssprachkurse bis zum C2-Niveau – macht Sprachkompetenz für alle Zielgruppen zugänglich. Einstufungen, Sprachstandfeststellungen und telc-Prüfungen ergänzen das Portfolio. Als zugelassener Träger für Integrationskurse, DeuFÖV-Angebote und lizenziertes telc-Prüfungsinstitut stehen an allen Standorten Ansprechpersonen für Fragen zu Kursen, Terminen und Zugangsvoraussetzungen bereit.

Marcus Heer · Fachbereichsleitung Sprache · Qualitätsmanagement

Tel. 02306 30630-51 · heer@multikulti-forum.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Multikulturelles Forum e.V. · Geschäftsführer: Kenan Küçük
Platz der Vielfalt · Münsterstr. 54a · 44534 Lünen
Redaktion: Matthias Mertes, Dominik Donges, Corinna Heppe, Zeynep Kartal
Grafisches Konzept: ce:ge:we concept · © Titelbild: IStock/jacoblund

WWW.MULTIKULTI-FORUM.DE

PROGRAMM

Kurse | Events | Workshops



ZENTRALE

Multikulturelles Forum e.V.
Platz der Vielfalt
Münsterstr. 54a · 44534 Lünen

BERGKAMEN

Buchfinkenstr. 8 · 59132 Bergkamen

DORTMUND

Friedensplatz 7 · 44135 Dortmund

DÜSSELDORF

Erkrather Str. 347 · 40231 Düsseldorf

HAMM

Hafenstr. 10 · 59067 Hamm

HAMM II

Bahnhofstr. 1 · 59065 Hamm

Aktuelle Informationen zu unseren Angeboten, Kursen und Veranstaltungen finden Sie online:



@MultikulturellesForum



@MultikulturellesForum



SCAN MICH

Besuchen Sie unsere Website:

WWW.MULTIKULTI-FORUM.DE