



Gesellschaft, Politik, Geschichte



Politik, Gesellschaft, Zeitgeschehen	26
Qualifizierung Ehrenamt	35
Bildung für nachhaltige Entwicklung	37
Geschichte, Regionalgeschichte	50
Philosophie	55
Psychologie, Persönlichkeitsbildung	57

Ihr Kontakt:

Politische Bildung

Josip Susic
VHS, Steinsche Gasse 26
Tel. 0203 283-984617

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Transkulturelle Bildung, Ehrenamt

Marissa Turaç
VHS, Steinsche Gasse 26
Tel. 0203 283-984623

Geschichte, Philosophie, Psychologie, Pädagogik, Persönlichkeitsbildung

Axel Voss
VHS, Steinsche Gasse 26
Tel. 0203 283-984627

Ihr Kontakt in den Regionen:

VHS Mitte/Süd

Steinsche Gasse 26
47051 Duisburg
Tel. 0203 283-94955

VHS West

Händelstr. 6
47226 Duisburg
Tel. 0203 283-984607

VHS Nord

Parallelstr. 7
47166 Duisburg
Tel. 0203 283-984577

Politische Bildung

Vorträge

Architektur in der DDR

Nach dem Zweiten Weltkrieg begann in der DDR wie im übrigen Deutschland der Wiederaufbau zerstörter Städte. In Ostberlin entstand die Stalinallee, Vorbild für weitere Großstädte im Stil der Ulbricht/Stalin-Architektur. 1953 wurde mit Stalinstadt (später Eisenhüttenstadt) die erste sozialistische Musterstadt errichtet, später mit Halle-Neustadt die zweite. Diesem Muster folgten neue Stadtteile in Schwedt, Hoyerswerda, Jena-Neulobeda und anderen Orten mit Plattenbaugebieten. Es entstanden in der Mangelwirtschaft zu wenige Wohnungen bei zunehmend schlechterer Bauqualität. Im Vortrag werden diese Entwicklung und markante Bauten der DDR-Architektur beleuchtet.



MZ1100

Dipl.-Ing. Steffen Hering

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

02. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



auf, das insbesondere gerade in den USA deutlich geworden ist: Die Beeinflussung der Wähler und der Politik durch Superreiche. Auch für Deutschland lohnt es sich, das Thema einmal etwas näher zu betrachten. Es geht um Gerechtigkeit und die Grundwerte der Demokratie. Aufgeführt sind Fakten, die einmal beleuchtet werden sollen.



MZ1102

Dr. Franz Steltemeier

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

09. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Praxiswissen für Vereinsvorstände (Jahresupdate 2026)

Sie sind Vorstandsmitglied eines Vereins? Vorstände von Vereinen stehen im Mittelpunkt des Vereinslebens und haben ein allseits geschätztes Amt inne. Doch Gerichte, Vereinsmitglieder, Förderer und Finanzamt erwarten von Vorständen (leider auch von ehrenamtlichen), dass Sie immer alles richtig machen und alle rechtlichen und steuerlichen Vorschriften im Griff haben. Dieser Vortrag bietet Ihnen ein Update mit den wichtigsten aktuellen Urteilen und gesetzlichen Neuregelungen im Vereinsrecht und Gemeinnützigkeitsrecht für das Jahr 2026, damit Sie Haftungsrisiken erkennen und wirtschaftliche Chancen nutzen können. Der Vortrag richtet sich insbesondere an erfahrene Vereinspraktiker aber auch an Vertreter von Stiftungen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen.

Die Macht der Superreichen

Wir leben in einer Demokratie, und das ist gut so! Es gibt aber Tatbestände, die die Demokratie in diesen Zeiten in ihren Grundfesten erschüttern. Der Vortrag greift ein Thema

MZ1105

Jörg Hallmann

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

23. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Digitalisierte Intimität: Chatbots und andere Techno- logien als soziale Partner

Können Maschinen zu unseren emotionalen Begleitern werden? Neue Technologien sind zunehmend darauf ausgerichtet, zwischenmenschliche Dynamiken nachzuahmen. Dadurch werden Menschen sozial stimuliert und lassen sich auf verschiedenste Beziehungen mit diesen Systemen ein, als Assistent, Therapeut, Freund oder gar romantischer Partner. Der Vortrag zeigt, welche psychologischen Mechanismen dabei wirken, und wirft Fragen nach gesellschaftlichen Folgen, der Verantwortung von Unternehmen und der Zukunft menschlicher Beziehungen in einer digitalisierten Welt auf.



MZ1106

Dr. Jessica M. Szczuka

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

25. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Frankreich 1789 - 1815: Revolution und Diktatur

In den Jahren nach 1789 scheint sich in Frankreich die Zeit zu beschleunigen: Sieben in kurzen Abständen aufeinanderfolgende Verfassungen begründen zuerst eine Konstitutionelle Monarchie, dann eine auf allgemeinem männlichem Wahlrecht beruhende Republik, die sich bis 1799 zur Militärdiktatur verengt, in ein Kaiserreich umgewandelt wird und schließlich wieder einer Konstitutionellen Monarchie Platz macht. Hinter dem Karussell der Verfassungen und der Regime steht jedoch eine Konstante hervor: Außer von 1792 bis 1794, wo das Kleinbürgertum in einem Bündnis mit «jakobinischen» Intellektuellen dominiert, bedienen diese politischen Ordnungen die ökonomischen und sozialen Interessen einer aus Adel und Bürgertum neu entstandenen Elite, die die kleinen Leute in Schach zu halten bestrebt ist.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS, der Vereinigung „Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.“ und weiterer Partner.



MZ1107

Prof. Dr. Volker Reinhardt

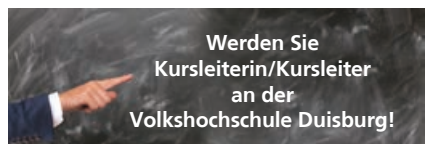
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

26. Februar / 2 Ustd

Online
entgeltfrei



« Wird mit 261MZ1121 fortgesetzt.



Der Sound des 20. Jahrhunderts, Teil 1, 1914 - 1945

Das 20. Jahrhundert ist das erste, von dem Klänge aufgezeichnet werden konnten: Von Reden, über Musik und Straßenlärm bis hin zum Lärm des Krieges ist alles überliefert. So lässt sich die Geschichte dieses Jahrhunderts in seinen Geräuschen erzählen. In diesem Vortrag soll in die erste Hälfte des 20. Jahrhundert hineingehört und dabei Bekanntes wiedererkannt und Unbekanntes entdeckt werden.



MZ1108

Dirk Weil

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

02. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Freunde und Familie geworden. Die Proteste der Frau-Leben-Freiheit-Bewegung 2022 haben für weltweite Aufmerksamkeit gesorgt und die Situation der Frauen im Iran in den Fokus gerückt. Die Islamwissenschaftlerin und Journalistin Parisa Tonekaboni wird Schlüsselereignisse der zeitgenössischen Geschichte Irans beleuchten und von eigenen Lebenserfahrungen in dem Land berichten.



© Zoltan Leskovar

MZ1109

Parisa Najafi Tonekaboni

Freitag, 20:00 - 21:30 Uhr

06. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Das Land der Widersprüche – Ein Streifzug durch die Gesellschaft, Kultur und Politik des Irans

Ob das Märchenhafte des persischen Reiches, das glamouröse Leben des iranischen Schahs in den 1970er Jahren oder die politischen Umbrüche der letzten Zeit, Iran und Deutschland haben eine besondere Beziehung. Vor dem Sturz der Monarchie 1979 kamen viele Iraner als Studenten nach Deutschland. Nach der Entstehung der Islamischen Republik flohen viele Menschen vor Repressionen und Krieg zu uns. Sie sind Nachbarn, Kollegen,

Wie ticken Iraner? Stimmungsbilder aus dem Vielvölkerstaat

Der Krieg zwischen Israel, den USA und Iran ist vorbei. Wer sich als Sieger fühlen darf, ist eine Frage der Perspektive. Verlierer ist die iranische Bevölkerung, die erneut erlebt, wie das Regime die Daumenschrauben anzieht. Doch wie unterscheidet sich das heutige Leben der Menschen im Vielvölkerstaat von dem in den Jahren und Jahrzehnten davor? Bernd G. Schmitz ist in zwölf Jahren sechs Mal in der Islamischen Republik gewesen und pflegt enge Kontakte in die iranische Zivilgesellschaft. In seinem Vortrag zeigt der Fotograf Lichtbilder aus unterschiedlichsten Regionen Irans. Die von Schmitz dazu erzählten Geschichten sind Stimmungsbilder aus der Zeit, in der die jeweiligen Fotos entstanden.

MZ1110**Bernd Gerhard Schmitz**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

09. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



res publica – Stadtverwaltung im Gespräch: Hitzeschutz/ Hitzeaktionsplanung

Extreme Hitzeereignisse sind eine zunehmende Gesundheitsgefahr für die Bevölkerung in Duisburg und stellen eine wachsende Herausforderung für die Stadtgesellschaft dar. In der Veranstaltung wird erläutert, wie die Betroffenheit für Duisburg aussieht, welche zentralen Aspekte für einen effektiven Hitzeschutz zu berücksichtigen sind und welche Maßnahmen zum Schutz der Menschen vor Gesundheitsrisiken geeignet sind. Auch wird dargestellt, welche Maßnahmen schon durchgeführt werden und wie die zukünftige Gesetzgebung mit dem Thema Hitzeschutz umgeht.

**MZ1114****Dr. Thomas Griebel**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

23. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei

**MZ1112****Dr. habil. Maximilian Schiffrers**

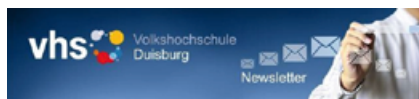
Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

16. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



**Abonnieren Sie
den Newsletter
der VHS Duisburg**



Bestattungskultur und Friedhofswesen im Wandel der Zeiten

Das Thema Bestattungskultur und Friedhofswesen betrifft uns alle, auch wenn wir uns oft eher selten damit beschäftigen. Gerade deshalb ist es wichtig, zu verstehen, wie sich unsere Bestattungskultur entwickelt hat und welche Veränderungen heute stattfinden.

Die Art, wie wir mit dem Tod umgehen, ist ein Spiegel unserer Gesellschaft. Bestattungsrituale, Friedhöfe und die Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit haben Menschen aller Epochen inspiriert und spiegeln nicht nur individuelle Ängste und Hoffnungen wider, sondern auch gesellschaftliche Werte, religiöse Überzeugungen und kulturelle Wandlungsprozesse.

MZ1116

Dr. Ralf Kleinfeld

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

13. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



KI-Update mit Frank Tentler

Frank Tentler (www.tentler.ai) arbeitet als Berater und Entwickler für Digitalisierungskonzepte und -projekte mit einem Schwerpunkt auf lebenswerte, nachhaltige Smart Cities und verantwortungsvolle, gesellschaftlich relevante KI-Strategien. Er setzt sich dafür ein, dass Künstliche Intelligenz transparent, datenschutzfreundlich und sozial verantwortlich eingesetzt wird. Er ist Dozent für Smart City Design und engagiert sich für die Umsetzung von Human-Centered AI, um ein ethisches, nachhaltiges KI-Ökosystem zu fördern. In seiner Tätigkeit für Behörden, Städte, Institutionen und Unternehmen in Europa verfolgt er das Ziel, durch innovative Lösungen das Leben der Bürger lebenswerter und glücklicher zu gestalten.



MZ1118

Frank Tentler

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

20. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Infrastruktur: Straßen – Schienen – Datenbahnen

Der Krieg in der Ukraine zeigt deutlich, wie wichtig eine intakte Infrastruktur für eine Gesellschaft und für einen Staat sind. Sind Straßen, Eisenbahnlinien, Flughäfen, Telefonleitungen zerstört, ist eine Kommunikation nur noch schwer beziehungsweise überhaupt nicht mehr möglich.

Wie haben sich Kommunikationswege, Handelsrouten und Verkehrsmittel im Laufe der Zeit verändert. Welche Bedeutung hat die Globalisierung? Und: Wie abhängig sind wir heute von elektronischen Kommunikationsmitteln und -wegen? Wie wichtig für das Arbeitsleben, die Wirtschaft insgesamt und auch für unsere Freizeit sind Handy, Computer und soziale (oder unsoziale) Netzwerke. Fragen dieser Art will der Vortrag beantworten.



MZ1120

Bodo Lueck

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

27. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Frankreich 1815 - 1871: Republik und Demokratie

Verfassungen sind Spiegel ökonomischer und gesellschaftlicher Wandlungsprozesse. Diese verlaufen in Frankreich zwischen 1815 und 1871 in Richtung einer relativ langsamen Industrialisierung und eines traditionell anmutenden Kapitalismus. Die Trägerschicht dieser Entwicklung aus ländlichen und städtischen Notabeln, die zum großen Teil aus den Verkäufen von Kirchen- und Emigrantengütern ab 1789 reich geworden ist, ist bei der Suche nach der angemessenen Staatsform. Von oben drücken reaktionäre Elemente, die das Ancien Régime wiederherstellen wollen, von unten eine von frühsozialistischen Ideen getragene Arbeiterschaft. Das erklärt den Wechsel von einer konservativen Monarchie zum liberalen Regime des «Bürgerkönigs» und zum «Zweiten Kaiserreich» ab 1852 und zur «Dritten Republik» ab 1870.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS, der Vereinigung „Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.“ und weiterer Partner.

MZ1121

Prof. Dr. Volker Reinhardt

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

30. April / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



« Fortsetzung von 261MZ1107

Feste

Europa feiert! Feiert Europa!

Das Fest zum oder am Europatag der Europäischen Union wird in Duisburg seit 2010 begangen, wie immer mit einem farbenprächtigen Programm. Wie immer bürgerschaftlich organisiert und getragen.

Veranstaltet von der Evangelischen Gemeinde Hochfeld-Neudorf in Zusammenarbeit mit Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V. und vielen weiteren Partnern sowie der Unterstützung der Volkshochschule Duisburg und anderer Institutionen.

MZ1123

Sonntag, 17:00 - 21:00 Uhr

10. Mai / 5,33 Ustd

Pauluskirche, Wanheimer Str. 80, **Hochfeld**
entgeltfrei



1946 - Das erste Friedensjahr

Das Ende des Zweiten Weltkrieges am 8. Mai 1945 war ein gewaltiger Einschnitt in der deutschen, in der europäischen und der Geschichte der gesamten Welt. 1946 scheint noch eine gemeinsame Nachkriegsordnung der Welt durch die Siegermächte möglich und eine Weltfriedensordnung erreichbar. Die Vereinten Nationen werden gegründet. In Deutschland findet der Prozess gegen die Hauptkriegsverbrecher statt. Aber es zeigen sich erste Anzeichen der Auseinandersetzung zwischen Ost und West. In der Sowjetzone werden SPD und KPD zwangsvereinigt, im Westen finden die ersten Gemeinderatswahlen statt. Die Welt ist eine andere geworden und vor allem die Deutschen müssen sich damit auseinandersetzen.

MZ1124

Bodo Lueck

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

11. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Seminare

Gesellschaftsdiskurs – Aktuelle Themen gemeinsam diskutieren

Dieser „Zirkel für Tagespolitik“ bietet die Möglichkeit, aktuelle politische Fragen mit anderen Menschen zu diskutieren, Meinungen auszutauschen und sich zu informieren. Alle Geschehnisse von allgemeinem Interesse sind politisch. Die Themen ergeben sich aus Nachrichten der Landes- und Bundespolitik, die durch das Fernsehen, Radio, die Printmedien oder per Internet übermittelt werden. Das aktuelle Thema des Tages der ersten Veranstaltung wird vom Kursleiter festgelegt. Am Ende eines jeden Treffens wird das Thema der folgenden Sitzung gemeinsam von der Gruppe ausgesucht. Die Hauptvorbereitung hierzu übernimmt der Kursleiter, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer tragen ihre gesammelten Informationen dazu bei und diskutieren gemeinsam.



MZ1142

Dr. Ralf Kleinfeld

mi 7x, 15:15 - 16:45 Uhr

11.02. - 20.05. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

43 EUR (erm.: 33/22/17)



Leben ohne Computer und Internet – Offliner-Stammtisch

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts lebt jeder zwanzigste Mensch in Deutschland im Alter zwischen 16 und 74 Jahren ohne Internet. In einer immer digitaleren Welt kein leichtes Unterfangen. Mit dem Offliner-Stammtisch möchte die VHS Duisburg diesen Menschen ein Forum bieten, um sich über die damit verbundenen Alltagsprobleme und Lösungsstrategien auszutauschen und so voneinander zu lernen. Denjenigen, die sich bislang nicht getraut haben, den Schritt in die digitale Welt zu gehen, wird auf Wunsch Hilfe angeboten.



MZ1143

Josip Sosic

Sa, 14.02., 14:00 - 15:30 Uhr

Sa, 28.02., 14:00 - 15:30 Uhr

Sa, 14.03., 14:00 - 15:30 Uhr

Sa, 09.05., 14:00 - 15:30 Uhr

8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Rockmusik zwischen Kommerz, Kultur und Politik

Rockmusik ist mehr als nur Unterhaltung - sie ist Jugendkultur, Wirtschaftsfaktor, politisches Statement und künstlerischer Ausdruck zugleich. In diesem vierteiligen Kurs erkunden wir die vielschichtigen Beziehungen zwischen Rockmusik, Wirtschaft, Kunst, Gesellschaft und Politik. Von den rebellischen Anfängen des Rock 'n' Roll über die Protestsongs der 1960er Jahre bis zur globalisierten Musikindustrie heute: Wir untersuchen, wie

Rockmusik Gesellschaften verändert hat und gleichzeitig von politischen und ökonomischen Kräften geformt wurde.

MZ1145

Dr. Ralf Kleinfeld

Sa, 21.02., 11:00 - 14:00 Uhr

Sa, 07.03., 11:00 - 14:00 Uhr

Sa, 21.03., 11:00 - 14:00 Uhr

Sa, 18.04., 11:00 - 14:00 Uhr

16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

40 EUR (erm.: 30/20/17)



"Tatort" im Gespräch

Die Krimi-Reihe „Tatort“ gibt es seit 1970. Über die Jahre hat sich die Reihe vom einfachen Kriminalfilm zu einer Sendung mit gesellschaftspolitischer Relevanz entwickelt. Jede Folge spielt in einer anderen Region in Deutschland, Österreich oder der Schweiz mit jeweils eigenen Ermittlern und den spezifischen gesellschaftlichen Besonderheiten. Die Reihe sorgt regelmäßig für Diskussionsstoff in den Sozialen Medien, aber auch im privaten Umfeld. Dieser Gesprächskreis möchte dem Publikum eine Möglichkeit bieten, mit anderen Interessierten über die jeweils letzte Folge zu diskutieren.

Für dieses Angebot wird kein Entgelt erhoben. Es wird erwartet, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine VHS-Karte erwerben.



© WDR

MZ1151

Josip Sosic

mo 12x, 18:00 - 19:30 Uhr

02.02. - 11.05. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Kommunalpolitische Werkstatt

Dieser Kurs möchte mit den kommunalpolitischen Entscheidungsprozessen vertraut machen. Sie erhalten einen Überblick über die gesetzlichen Grundlagen des kommunalpolitischen Handelns, über die Arbeitsweise der politischen Gremien sowie über die Organisationsstruktur der Stadt Duisburg. Die Teilnehmenden werden in das Ratsinformationssystem eingeführt und lernen die Einsatzmöglichkeiten und Vorteile dieser elektronischen „Informationsquelle“ für sich zu nutzen.

Geplant ist auch der gemeinsame Besuch offizieller Sitzungen eines Ausschusses, einer Bezirksvertretung und des Rates der Stadt. Es ist zu beachten, dass diese Sitzungen in der Regel nicht mittwochs stattfinden und früher beginnen als die normalen Kurstage. Teilnahmevoraussetzung ist der Besitz einer VHS-Karte.



© Stadt Duisburg, Ilja Höpping

MZ1152

David Bieber,

Josip Sosic

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Demokratie-Trainingslager – Bildungsurlaub

In Kooperation mit der Heinrich Böll Stiftung, dem Verein du Bist Rheinhausen und dem Bauverein Rheinhausen bieten wir ein intensives Demokratie-Training an. Sie lernen, wie Sie das friedliche Miteinander in Ihrer Umgebung stärken können. Dabei erlernen und verwenden wir die Methode Betzavta, die Demokratie als gelebten Prozess versteht, in dem unterschiedliche Sichtweisen respektiert werden und die Würde aller geachtet wird. Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

WR1163

Andre Moser

Montag bis Mittwoch, 10:00-17:00 Uhr
30.03. - 01.04. / 22 Ustd
Rheinhauserlei, Friedrich-Alfred-Str. 67,
entgeltfrei



Exkursionen

Besuch des EU-Parlaments in Brüssel

Die Exkursion wird die Teilnehmer nach Brüssel zum EU-Parlament führen. Dabei steht auch ein Austausch mit einem deutschen Parlamentsmitglied auf dem Programm. Diese Exkursion ist eine Gemeinschaftsveranstaltung der Volkshochschule Duisburg mit „EUROPE DIRECT Duisburg-Niederrhein“, dem lokalen EU-Bürgerservice.



© Josip Sosic

MZ1167

Josip Sosic

Dienstag, 07:00 - 19:00 Uhr

14. April / 6 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,
Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**
25 EUR



Besuch einer Plenarsitzung im Düsseldorfer Landtag

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen sich mit dem Kursleiter am Duisburger Hauptbahnhof und fahren auf eigene Kosten mit dem ÖPNV nach Düsseldorf zum Landtag. Nach dem Sicherheitscheck (bitte Personalausweis mitbringen) bekommen sie eine Einführung in die Tagesordnung des Landtages. Danach gehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu den für sie reservierten Plätzen auf der Zuschauertribüne des Plenarsaals, von wo aus sie die Sitzung verfolgen können. Im Anschluss daran steht der Gruppe der Duisburger Landtagsabgeordnete Benedikt Falszewski für ein Gespräch zur Verfügung. Sicherheitshinweis: Die Besucher werden gebeten, keine Rucksäcke in das Gebäude zu bringen. Taschen, die größer sind als DIN-A4, müssen an der Garderobe abgegeben werden.



© Josip Sosic

MZ1177

Josip Sosic

Donnerstag, 10:00 - 15:00 Uhr

19. März / 5 Ustd

Treffpunkt: Hbf. Duisburg - Eingangshalle neben
der DB Info, Mercatorstr.17, **Stadtmitte**
5 EUR



Qualifizierung Ehrenamt

Fortbildung zum / zur ehrenamtlichen Sprachbegleiter / Sprachbegleiterin In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum

Sie haben Lust auf eine interessante und wichtige ehrenamtliche Aufgabe und können sich vorstellen, z. B. einmal in der Woche eine zugewanderte Person beim Deutschlernen zu unterstützen? Dann sind Sie bei uns richtig! In diesem Kurs stellen wir Ihnen Methoden und Instrumente vor, wie Sie Neuzugewanderte bei ihrem Spracherwerb begleiten und unterstützen können. Sie erfahren, wie Sie die Selbsthilfepotenziale der Lernenden aktivieren, lernen Elemente des Coachings kennen und erlernen Techniken, um kultursensibel zu kommunizieren. Die Fortbildung beinhaltet 4 Module. Für eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung ist der Besuch aller vier Seminartage verpflichtend. Telefonische Beratung und Informationen erhalten Sie von Frau Turac unter 0203-283-3220. Mehr Infos unter www.vhs-duisburg.de

MZ1184

Agnieszka Beckschulte-Sibilak

sa 4x 25.04., 09.05., 30.05., 06.06.,
10:00 - 17:00 Uhr, 32 UE
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
20 EUR (erm.: 17/17/17)



Qualifizierung von ehrenamtlichen Lesementorinnen und -mentoren für Schulen Kooperation mit MENTOR - Die Leselernhelfer Duisburg e.V.

Die Lesementorinnen und -mentoren fördern Kinder beim Lesenlernen und stärken Fantasie, Kreativität, soziale Kompetenz und Selbstbewusstsein. Nach dem 1:1-Prinzip begleiten Sie ein Kind eine Stunde pro Woche

für mindestens ein Jahr. Die Lesestunden richten sich nach den Interessen und der Tagesform des Kindes. In der Vorbereitung erhalten Ehrenamtliche Infos zu Rechten, Pflichten, Leseförderung, Motivation und praktischen Tipps. Anmeldung und Beratung: MENTOR - Die Leselernhelfer Duisburg e.V., info@mentor-duisburg.de, Tel. 01575 4030003.

MZ1185

Nicole Feldmann

Montag, 15:00 - 18:00 Uhr
23. Februar / 4 Ustd
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
entgeltfrei



NZ1186

Nicole Feldmann

Montag, 15:00 - 18:00 Uhr
20. April / 4 Ustd
VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**
entgeltfrei



WZ1187

Nicole Feldmann

Montag, 15:00 - 18:00 Uhr
22. Juni / 4 Ustd
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**
entgeltfrei



Entdecken Sie den hilfreichen vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



Du & Ehrenamt – Information und Beratung für Bürgerinnen und Bürger In Kooperation mit der Freiwilligen- agentur Duisburg e.V.

„DU & Ehrenamt“ ist ein 90-minütiges, kostenfreies Infoformat in Kooperation mit der Freiwilligenagentur Duisburg e. V. (FADU). Es bietet Orientierung zu Engagementformen, Zeitmodellen und Einstiegsmöglichkeiten in Duisburg. Sie erfahren, wie die FADU Sie trägerübergreifend unterstützt - von der Idee bis zur Umsetzung. In Kleingruppen klären Sie Interessen und Zeitbudgets. Auf Wunsch folgt eine individuelle Beratung inkl. Kontakt zu passenden Organisationen. Willkommen sind alle Menschen - unabhängig von Alter, Herkunft, Sprache, Geschlecht, Identität, Religion, Behinderung oder Bildungsstatus, auch mit Flucht- oder Migrationsgeschichte. Nähere Informationen unter www.vhs-duisburg.de

MZ1188

Nicole Fischer

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

29. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Du & Ehrenamt – Information und Beratung für Organisationen In Kooperation mit der Freiwilligen- agentur Duisburg e.V.

„DU & Praxis“ ist ein 90-minütiges, kostenfreies Infoformat in Kooperation mit der Freiwilligenagentur Duisburg e. V. (FADU), der zentralen Anlaufstelle für Vereine, Initiativen und Einrichtungen. Sie erhalten kompakte Orientierung zur Unterstützung durch die FADU: von Bedarfsklärung über Freiwilligengewinnung bis zu Fördermitteln, Kooperationen und Kommunikation. Kurzimpulse, Praxisbeispiele und Austausch zeigen, was funktioniert. Im Anschluss gibt es eine Kurz-

beratung; auf Wunsch folgt ein vertiefender Termin inkl. Unterstützung bei nächsten Schritten. Offen für Verantwortliche und Aktive - unabhängig von Größe und Erfahrung. Nähere Informationen unter www.vhs-duisburg.de

MZ1189

Nicole Fischer

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

27. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Gesprächskreise

Treff für Seniorinnen und Senioren

In diesem Gesprächskreis werden aktuelle, soziale, kulturelle und geschichtliche Themen diskutiert. Diese werden vorher gemeinsam festgelegt und je nach Wunsch durch andere Themen ergänzt.



MR1191

Caterina Kaiser

mo 13x, 15:15 - 17:30 Uhr

02.02. - 15.06. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

67,50 EUR (erm.: 51/34/17)



BNE – Bildung für nachhaltige Entwicklung Lokal handeln in globaler Verantwortung!

Nachhaltige Entwicklung steht im Mittelpunkt des Programmbereichs Umwelt. Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschule hält hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden. Diese Aktivitäten finden auch in Kooperation mit den Umweltorganisationen, Schulen und Jugendzentren statt. Das Angebot der VHS Duisburg reicht von Exkursionen, Arbeitskreisen und Informationsveranstaltungen zur Umwelt im eigenen Umfeld und überregional zum weltweiten Klimawandel und Fair Trade. Praxisorientierte Workshops zum Themenbereich nachhaltige Entwicklung, bei denen es um eine intakte Umwelt, soziale Gerechtigkeit und funktionierende Wirtschaft geht, runden das Programm ab.

AK Stadtgrün – Botanischer Garten Duissern

Der Arbeitskreis „Stadtgrün“ sucht Unterstützung für die Pflege des naturnahen Hausgartens im Botanischen Garten Duissern. Gartenfreunde und Naturinteressierte sind herzlich eingeladen, sich einzubringen. Seit Jahrzehnten engagieren sich Bürgerinnen und Bürger mit der VHS Duisburg für mehr Grün in der Stadt. Beispiele sind die Patenschaft für die Fläche Brauerstr./Mülheimer Str. mit robusten Pflanzen sowie der Hausgarten mit Gehölzen, Kräuterspirale und Lebensräu-

men für Tiere. Bei Interesse melden Sie sich bei Marissa Turac, VHS Duisburg: Tel. 0203 283-984623, m.turac@stadt-duisburg.de.

MZ1200

Marissa Turac
entgeltfrei



AK Stadtgrün – Botanischer Garten Hamborn

Initiative Bauerngarten

Hier ruht ein kleines Paradies, bereit für einen Neuanfang...

In der Vergangenheit wurde diese Fläche im Botanischen Garten Hamborn von einem Verein gemeinschaftlich gepflegt und gestaltet. Nun liegt die Fläche brach und bietet neue Möglichkeiten. Das Stadtteilbüro Alt-Hamborn und die VHS Nord möchten den Erhalt dieser Fläche unterstützen. Gemeinsam können wir dem Bauerngarten wieder neuen Glanz verleihen und auch ganz eigene Ideen einbringen. Was es braucht, sind Gartenliebhaber, Naturinteressierte und Leidenschaft für dieses Projekt. Ob mit oder ohne Erfahrung. Wir befinden uns noch in der Findungsphase. Wo soll die Reise hingehen? Welche Mittel stehen uns zur Verfügung? Welche Ressourcen haben wir? Wenn Du an der Initiative interessiert bist, dann melde Dich bei uns! Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen.

Ansprechpartnerinnen:

Irina Pauli

Tel.: 0176/32410421

E-Mail: pauli@du-starkimnorden.de

Marissa Turac

Tel.: 0203/283984626

E-Mail: m.turac@stadt-duisburg.de

NZ1200A

**Marissa Turac,
Irina Pauli**
entgeltfrei



Einführung ins Spurenlesen

Wir tauchen in die heimliche Welt der heimischen Tiere wie Reh, Fuchs, Specht und Co ein. Wir analysieren und lesen in ihren Spuren, was sie gemacht haben, stellen neugierige Fragen, lernen über ihre Biologie und ihr Verhalten und öffnen das Tor zu einer außerordentlichen Beobachtung. In den Details zeigt sich eine neue Welt. Versetzt man sich in das individuelle Tier, entsteht eine Verbindung und man merkt, am Ende führt die letzte Spur zu einem selbst.

Bitte festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung tragen und Verpflegung mitnehmen.

MZ1218

Christian Elberg

Sonntag, 11:00 - 14:00 Uhr

19. April / 4 Ustd

TreffpunktWaldwegkreuzung Neuenbaumsweg/
Fichtenstraße. Parken in Donaust. in Duisburg
Rahm und dann 300m Feldweg., Donaust. 44,

Rahm

25 EUR



Bürgerstammtisch Energiewende

**Unsere energietechnische Zukunft
muss „erneuerbar“ sein**

Erneuerbare Energien sind einfach die klimafreundlichsten und - wenn man ehrlich ist - auch die einzigen zukunftsfähigen Energiequellen. Mit diesem Anspruch kommt der Energiestammtisch mit den Bürgerinnen und Bürgern, die sich für Fragen des Klimaschutzes, der klimafreundlichen Energieerzeugung und der Elektromobilität interessieren, einmal im Monat zusammen.

Er dient zum Erfahrungsaustausch, als Entscheidungshilfe und Ort der Begegnung und Bestärkung - und damit als Impulsgeber für Bewusstseinsbildung und Weiterentwicklung im Bereich Energie und Klimaschutz. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

MZ1222

Gerald Menzler

di 4x, 03.02., 03.03., 05.05. und
02.06.2026

18:00 - 20:00 Uhr / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Qualifizierung zum Imker – Zertifikatskurs

... Imker werden

Dieser Imkeranfängerkurs gibt Ihnen einen Überblick über die praktischen und theoretischen imkerlichen Arbeiten im Jahresverlauf. Er umfasst insgesamt sechs Termine. Die Termine sind so gewählt, dass sie in den Jahreskreis der Bienen passen. Der Kurs wird aufgrund der Vorgaben von Frau Dr. Pia Aumeier „Einfach Imkern“ durchgeführt. Nach dem Kurs sind die Teilnehmer in der Lage, eigenständig Bienenvölker zu führen. Die Bescheinigung kann bei den Kleingartenvereinen vorgelegt werden.

Folgende Themen werden bearbeitet:

- Einführung in die Welt der Bienen, Auswinterung, Grundausrüstung u.a.
- Imkerliche Maßnahmen im Frühjahr
- Völkervermehrung / Völkerführung während der Schwarmzeit
- Honigernte, Jungvolkpflege
- Varroabehandlung, Auffütterung
- Fütterung, Spätsommerpflege

Nähere Informationen unter
www.vhs-duisburg.de

NZ1223

Michael Vedder

so 6x, 10:00 - 13:00 Uhr,
22.03. - 05.07. / 24 Ustd

180 EUR

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

180 EUR (erm.: 135/90/36)



Garten-Stammtisch

Die Veranstaltungsreihe „Garten-Stammtisch“ ist eine bunte Mischung aus Vorträgen, Erfahrungsaustausch, Besichtigungen, Sammelbestellungen und allem, was sonst alle, die einen Garten besitzen, interessiert. Das Besondere: Die einzelnen Themen werden von den Teilnehmenden vorgeschlagen und festgelegt. Einstieg ist auch mitten im Semester möglich. Für Exkursionen und Materialien fallen ggf. zusätzliche Kosten an.

MZ1224

Monika Gründer

Mo, 02.02., Di, 24.02., Mi, 18.03.,

Do, 16.04., Mo, 11.05.,

18:00 - 19:30 Uhr, 10 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

10 EUR



Netzwerk Luftqualität – Miteinander ins Gespräch kommen und Neues erfahren! In Kooperation mit dem Umweltamt

Seit 2017 lädt das Umweltamt gemeinsam mit der VHS Duisburgerinnen und Duisburger ein, sich am Citizen-Science-Messprojekt zur Luftqualität zu beteiligen. Mit eigenen Messungen und dem Hochladen der Daten auf eine Online-Plattform entsteht eine Übersicht zur Feinstaubbelastung in Duisburg. So können sich alle besser über ihre Wohnumgebung informieren. Die Infoabende starten mit wechselnden Schwerpunktthemen wie Gesundheitswirkungen, Grenzwerten oder Stadtklima. Teilnehmende diskutieren Fragen und tauschen sich mit anderen Interessierten und Messstationsbetreibern aus. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung erforderlich.



MZ1226

Peter Heise

Mittwoch, 18:30 - 21:00 Uhr

17. Juni / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Pflanzenbörse im Petershof In Kooperation mit dem Petershof Marxloh

Ist Ihr Garten zu klein? Gibt es Gedränge auf der Fensterbank? Bringen Sie Ihre überzähligen Pflanzen, Ableger, Setzlinge, Kräuter oder Stauden zur Pflanzenbörse am Petershof! Hier können Sie mit Ihren „Schätzen“ andere Menschen glücklich machen. Und sich selbst ebenfalls: außer Pflanzen gibt es Kaffee und Kuchen, Waffeln und viele Überraschungen! Hobbygärtnerinnen und -gärtner können hier gegen eine kleine Spende Pflanzen aller Art erwerben. Die Spenden kommen der Arbeit des Petershofes zugute.

Pflanzen und Kuchenspenden bitte anmelden bei Yannik Form, Petershof Marxloh: 0203-5006607.



NR1227

Ursula Preusser,

Yannik Form

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

18. April / 8 Zstd

Petershof, Mittelstr. 2, **Marxloh**

entgeltfrei



Stadttaube: Eine Mensch- Vogel-Symbiose In Kooperation mit Stadttauben Duisburg e.V.

Schon seit Jahrhunderten leben die Menschen mit den Tauben zusammen. Heutzutage sind die Tauben aus den Stadtbildern nicht mehr wegzudenken. Mittlerweile haben diese interessanten Tiere einen doch eher schlechten Ruf. Doch woher kommt das und ist an den Vorurteilen überhaupt etwas dran? Woher kommt die Stadttaube selbst? Und was können wir tun, um eine friedliche Koexistenz zwischen Mensch und Taube zu erreichen? Diese und weitere Fragen werden in dieser vierteiligen Veranstaltungsreihe thematisiert, um mit Mythen und Vorurteilen rund um die Taube aufzuräumen. Begleiten Sie die Referentin in die Welt der Stadttaube und betrachten Sie diese Tiere einmal aus einer völlig anderen Perspektive. Am vierten Veranstaltungstag erleben und beobachten Sie die Tiere hautnah im Rahmen einer Exkursion.



MZ1228

Anke Senter

mi 3x, 19:30 - 21:00 Uhr

22.04. - 10.05. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

25 EUR (erm.: 19/17/17)



Vortrag – Wasser ernten Wie wir besser mit Starkregen und Trockenheit umgehen können

Rekord-Tiefstände in Flüssen, ausgetrocknete Felder und verdorrte Parks zeigten in den letzten Sommerjahren die Folgen der Trockenheit. Doch wir können etwas dagegen tun. In vielen Städten, auch in Essen oder Duisburg, entstehen „Schwammstadt“-Initiativen für einen besseren Umgang mit Wasser. Thomas Oberländer, Autor von „Wasser ernten“, gibt einen Einstieg ins Thema. Sie erfahren, warum Wasser entscheidend für die Klimaanpassung ist, wie wir Regen beeinflussen, wie Regenwasser gespeichert werden kann und warum dürreresistente Grundstücke auch bei Starkregen robuster sind. Im Anschluss gibt es Raum für Fragen und Diskussion.

MZ1230

Thomas Oberländer

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

12. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Internationale Gartenschau 2027 – IGA-Rundgänge Von Industrie zu Idylle – Der Wandel des RheinParks

Der RheinPark in Hochfeld hat eine beeindruckende Wandlung erlebt. Wo einst Industrieanlagen – zuletzt ein Drahtwalzwerk – das Bild prägten, lädt heute eine weitläufige Erholungslandschaft zum Verweilen ein. Relikte wie Erzbunkerwände und Wasserturm erinnern an die industrielle Vergangenheit. Bei der rund zweistündigen Führung erfahren Sie spannende Details zur Entwicklung des Parks – von der Industriegeschichte bis zur heutigen Nutzung als Naherholungsgebiet. Zudem erhalten Sie einen Ausblick auf die Zukunft: Welche Maßnahmen sind im Rahmen der IGA 2027 geplant? Welche neuen Elemente entstehen, und wie profitiert der Park langfristig von der Gartenausstellung? Die Führung ist kostenfrei. Sicherheitsschuhe

sind Pflicht und werden leihweise gestellt. Anmeldung erforderlich über die VHS Duisburg. Bitte Warnweste mitbringen.

Bitte bringen Sie eine Warnweste mit und sorgen Sie für festes Schuhwerk.

MZ1232

Katja Kimmel

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

11. April / 2 Ustd

Treffpunkt: Eingang des Rheinparks, Infotafel an der Kreuzung Wanheimer / Liebigstr / Parkplatz P1, Liebigstr., **Hochfeld** entgeltfrei



MZ1232B

Katja Kimmel

Donnerstag, 17:00 - 19:00 Uhr

16. April / 2 Ustd

Treffpunkt: Eingang des Rheinparks, Infotafel an der Kreuzung Wanheimer / Liebigstr / Parkplatz P1, Liebigstr., **Hochfeld** entgeltfrei



MZ1232C

Katja Kimmel

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

25. April / 2 Ustd

Treffpunkt: Eingang des Rheinparks, Infotafel an der Kreuzung Wanheimer / Liebigstr / Parkplatz P1, Liebigstr., **Hochfeld** entgeltfrei



MZ1232D

Katja Kimmel

Donnerstag, 17:00 - 19:00 Uhr

30. April / 2 Ustd

Treffpunkt: Eingang des Rheinparks, Infotafel an der Kreuzung Wanheimer / Liebigstr / Parkplatz P1, Liebigstr., **Hochfeld** entgeltfrei



MZ1232E

Katja Kimmel

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

09. Mai / 2 Ustd

Treffpunkt: Eingang des Rheinparks, Infotafel an der Kreuzung Wanheimer / Liebigstr / Parkplatz P1, Liebigstr., **Hochfeld** entgeltfrei



MZ1232F

Katja Kimmel

Mittwoch, 17:00 - 19:00 Uhr

13. Mai / 2 Ustd

Treffpunkt: Eingang des Rheinparks, Infotafel an der Kreuzung Wanheimer / Liebigstr / Parkplatz P1, Liebigstr., **Hochfeld** entgeltfrei



MZ1232G

Katja Kimmel

Mittwoch, 17:00 - 19:00 Uhr

20. Mai / 2 Ustd

Treffpunkt: Eingang des Rheinparks, Infotafel an der Kreuzung Wanheimer / Liebigstr / Parkplatz P1, Liebigstr., **Hochfeld** entgeltfrei



MZ1232H

Katja Kimmel

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

30. Mai / 2 Ustd

Treffpunkt: Eingang des Rheinparks, Infotafel an der Kreuzung Wanheimer / Liebigstr / Parkplatz P1, Liebigstr., **Hochfeld** entgeltfrei



Naturschutz im Dialog – das Umweltamt informiert

Die langjährige konstruktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen dem Umweltamt und der Volkshochschule Duisburg wird mit dieser Informationsreihe erfolgreich fortgeführt. Die Vortragsreihe bietet einen Einblick in die Arbeit der Unteren Naturschutzbehörde (UNB) der Stadt Duisburg. Ziel ist es, die Aufgaben und Zuständigkeiten der Behörde einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen, den Austausch mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern zu fördern, das Bewusstsein für den städtischen Naturschutz zu stärken und die Bedeutung ihrer Arbeit für Umwelt, Artenvielfalt und Lebensqualität in Duisburg sichtbar zu machen. Die Teilnahme an dieser Informationsreihe ist entgeltfrei. Vorherige Anmeldung ist jedoch erforderlich.

Kleine Baumkunde – typische Schadbilder Naturschutz im Dialog

Es geht bei der Veranstaltung um Bäume, die wir üblicherweise aus dem Wald, dem eigenen Garten, als Straßenbaum oder dem Stadtbild kennen. Vornehmlich Laubbäume wie Ahorn, Linde, Buche, Eiche, Platane usw. Ein kleiner Überblick soll sie erkennen helfen und Unterschiede der Arten zeigen. Heimisch oder nicht, Besonderheiten (Herbstfärbung, Früchte) und Bezeichnung. Als Fragen werden gestellt und beantwortet: was sind typische Krankheiten? Wie erkenne ich sie als Laie und wie gefährlich sind sie für den Baum oder für sein Umfeld?

MZ1233

Bassila Boshalt

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

04. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Biotopverbund Naturschutz im Dialog

Die urbane Landschaft Duisburgs stellt besondere Anforderungen an den Naturschutz. Isolierte Lebensräume gefährden die langfristige Existenz vieler Tier- und Pflanzenarten. Dieser Vortrag beleuchtet das Konzept und die Umsetzung des Biotopverbunds in Duisburg. Es wird aufgezeigt, wie durch die gezielte Schaffung und Sicherung von Kerngebieten, Trittsteinen und Korridoren (wie Bachläufen oder Bahntrassen) ein funktionales Netzwerk entsteht. Analysiert werden weiterhin die aktuellen Herausforderungen bei der Verwirklichung des Verbundsystems im Spannungsfeld von Stadtentwicklung und Naturschutz. Zudem werden die konkreten Maßnahmen dargelegt, die ergriffen werden, um die ökologische Resilienz und die biologische Vielfalt in Duisburg nachhaltig zu stärken.

MZ1234

Dr. Randolph Kricke

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

11. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Entwicklung des Baum- bestandes in Duisburg und Stressfaktoren für Bäume Naturschutz im Dialog

Dieser Vortrag beleuchtet die historische und aktuelle Entwicklung des Baumbestandes im Stadtgebiet Duisburg. Ein Schwerpunkt liegt auf der Darstellung der wesentlichen Stressfaktoren, denen insbesondere Straßenbäume in der Stadt ausgesetzt sind (z.B. Klimawandel, Streusalz, Bodenverdichtung, Schädlinge). Es werden aktuelle Herausforderungen sowie strategische Ansätze zur Sicherung und Förderung der Vitalität des städtischen Grüns vorgestellt und diskutiert. Wie wird sich etwa die Zusammensetzung der verwendeten Arten verändern? Was können einzelne Bürger und Bürgerinnen für einen Straßenbaum tun?



MZ1235

Christoph Winterhalter

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

18. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Theorie des Obstbaumschnittes: Richtig schneiden – gesunde Obstbäume und reiche Ernte Naturschutz im Dialog

Ein fachgerechter Schnitt ist die Grundlage für gesunde Obstbäume, schönes Wachstum und eine gute Ernte. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt? Wie schneidet man, ohne den Baum zu schwächen? Und welche Werkzeuge braucht man dafür? In diesem Vortrag wird Ihnen das notwendige Wissen rund um den Obstbaumschnitt vermittelt. Sie erfahren:

- wie Sie junge Bäume richtig erziehen,
- wie Sie ältere Bäume verjüngen können,
- worauf bei Apfel, Birne, Kirsche & Co. zu achten ist,
- und welche typischen Schnittfehler Sie vermeiden sollten.

Ideal für Gartenfreunde, die ihre Obstbäume gesund und ertragreich halten möchten.

MZ1236

N.N.

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

25. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Freilandartenschutz für jedermann – Nistkästen Naturschutz im Dialog

Für das Vorkommen von Vögeln ist neben einem ausreichenden Nahrungsangebot das Vorhandensein geeigneter Strukturen als Nistplatz entscheidend. Offen brütende Arten finden im Siedlungsraum häufig noch passende Möglichkeiten, während Höhlenbrüter meist nur begrenzte Auswahl haben. In natürlichen Lebensräumen nutzen sie verlassene Spechthöhlen oder alte Bäume mit Hohlräumen. In Städten und Dörfern fehlen solche Strukturen jedoch oft. Der Vortrag zeigt, wie künstliche Nisthilfen diesen Mangel ausgleichen können. Dabei werden die spezifischen Anforderungen einzelner Arten

an Nisthilfen sowie eine Auswahl geeigneter Modelle vorgestellt. Zur Sprache kommen auch mögliche negative Effekte eines übermäßigen Angebots an Nistkästen, etwa Konkurrenzdruck oder die Förderung einzelner Arten zulasten anderer.

MZ1237

Dr. Benedikt Gießing

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

04. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Seeadler in der Rheinaue Walsum Naturschutz im Dialog

Der Vortrag informiert über das Vorkommen und Verhalten der Seeadler in der Rheinaue Walsum. Vorgestellt werden ihre Ansiedlung, Beobachtungsmöglichkeiten sowie die Bedeutung der Walsumer Auenlandschaft als Lebensraum. Außerdem werden aktuelle Entwicklungen und Maßnahmen zum Schutz der Seeadler in Duisburg erläutert.

MZ1238

Christian Falk

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

11. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Naturnahe Gärten als Beitrag zu Klimawandelanpassung und Artenschutz Naturschutz im Dialog

In dieser Veranstaltung wird der Leitfaden zur Förderung von Stadtbegrünung und Stärkung der Artenvielfalt vorgestellt, der im Rahmen der städtischen Agenda „Mehr Grün für Duisburg“ vom Umweltamt der Stadt Duisburg entwickelt wurde. Ziel ist es aufzuzeigen, wie durch einfache Maßnahmen im eigenen Garten zur Verbesserung des Stadtklimas und zum Erhalt der Artenvielfalt beigetragen werden kann. Es wird erläutert, welche Bedeutung städtisches Grün im Kontext des Klimawandels hat - insbesondere in Bezug auf sommerliche Hitzebelastung, Trockenheit und Starkregen. Hervorgehoben wird die Rolle privater Gärten und Bäume als wichtige grüne Inseln innerhalb des urbanen Raumes von Duisburg. Selbst Maßnahmen auf kleinen Flächen können zur Schaffung ökologischer Korridore beitragen und im Zusammenspiel eine große Wirkung entfalten - für eine grünere, klimaresiliente und lebenswertere Stadt.

MZ1239

Dr. Henriette Werner

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

18. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Der Umgang mit (Fund- und Wild-) Tieren in Duisburg Naturschutz im Dialog

Beim Termin mit Frau Kremers wird der Umgang mit Tieren im Stadtgebiet thematisiert. Dabei geht es um Fundtiere - herrenlose Haustiere wie exotische Papageien, Echsen oder Schlangen - sowie um Wildtiere. Freilaufende Hunde oder Katzen sind nicht Gegenstand der Veranstaltung. Wildtiere begegnen uns im Alltag auf vielfältige Weise und werfen Fragen auf: Was tun bei hilflosen Jungtieren wie Jungvögeln oder Eichhörnchen? Wie

verhalte ich mich bei verletzten oder kranken Wildtieren, etwa einem Igel im Garten? Und was ist zu beachten, wenn sich Wespen oder Hornissen im Wohnumfeld ansiedeln? Frau Kremers, Sachbearbeiterin für Artenschutz, erläutert die rechtlichen Grundlagen und zeigt auf, wie Bürgerinnen und Bürger Tieren im Stadtgebiet helfen können. Im Vortrag wird auch beleuchtet, welche Auswirkungen menschliches Eingreifen auf die Tierwelt hat.

MZ1240

Christina Kremers

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

25. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Umsetzung des Freilandarten- schutzes bei der Unteren Naturschutzbehörde Naturschutz im Dialog

Bei dem Termin mit Frau Kremers geht es um den Freilandartenschutz, also den Schutz wildlebender Tierarten. Dieser betrifft viele Lebensbereiche, besonders Eigentümer bebauter Grundstücke. Bei Abbruch-, Bau- und Sanierungsmaßnahmen müssen laut Bundesnaturschutzgesetz Vorgaben beachtet werden, um Tiere und deren Fortpflanzungsstätten zu schützen. Frau Kremers stellt die Instrumente vor, mit denen die Untere Naturschutzbehörde den Artenschutz bei Bauvorhaben umsetzt. Auch nach der Bebauung gibt es relevante Themen, etwa das Verbot, Gehölze zwischen dem 1. März und 30. September zu entfernen. Zudem treten Konflikte mit Insekten wie Wespen, heimischen Hornissen oder der Asiatischen Hornisse auf. Frau Kremers erläutert die rechtlichen Grundlagen und zeigt Lösungsansätze auf.

MZ1241

Christina Kremers

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

15. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Die Rheinaue Walsum und die Arbeit des ehrenamtlichen Naturschutzwächters in diesem Gebiet

Naturschutz im Dialog

Die Rheinaue Walsum ist das ökologisch wertvollste Gebiet in Duisburg. Nicht nur wegen des Seeadlers, der seit 2025 hier brütet. Es gibt viele weitere seltene Vogelarten, die hier brüten. Darüber hinaus gibt es weitere über 4.000 Tier-, Pflanzen- und Pilzarten in diesem Gebiet. Neben den Hecken, Wiesen und Gehölzen gibt es eine Vielzahl von Gewässern, die durch Bergsenkungen entstanden sind. Es werden die Lebensräume vorgestellt, die Vorgehensweise zur Arteninventarisierung am Beispiel der Schmetterlinge (über 550 Arten) und es wird berichtet, was ein Naturschutzwächter in diesem Gebiet zu tun hat.

MZ1242

Dr. Johannes Meßer

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

22. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Freilandartenschutz für jedermann – Gebäudebewohner (Fledermäuse, Mehlschwalben, Mauersegler)

Naturschutz im Dialog

Für einige Arten bilden Gebäude eine essenzielle Voraussetzung für ihr Vorkommen im Siedlungsraum. Natürlicherweise würden einige gebäudenutzende Fledermäuse nur in Höhlen geeignete Fortpflanzungsstätte vorfinden und Mauersegler sowie Mehlschwalben überwiegend Felswände zur Brut nutzen. Im Vortrag werden die zur Nutzung durch Fledermäuse und Vögel erforderlichen Eigenschaften von Gebäuden erläutert. In Folge der Isolation von Dächern verlieren bislang von diesen Tieren genutzte Gebäude häufig ihre Funktion und Neubauten verfügen oft

von vorneherein nicht über die erforderlichen Voraussetzungen. Im Vortrag werden Maßnahmen vorgestellt, die zeigen, wie sich solche Gebäude dennoch für Fledermäuse und gebäudebrütende Vögel nutzbar machen lassen.

Darüber hinaus werden Lösungswege aufgezeigt, falls die Nutzung der Tiere zu Konflikten (z.B. Kotspuren an der Hauswand) führt.

MZ1243

Dr. Benedikt Gießing,

Dr. Randolph Kricke

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

06. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Wie werden Eingriffe in die Natur ausgeglichen?

Naturschutz im Dialog

Der Vortrag zu „Wie werden Eingriffe in die Natur ausgeglichen?“ zeigt anschaulich, wie die Untere Naturschutzbehörde (UNB) der Stadt Duisburg mit unvermeidbaren Eingriffen in Natur und Landschaft umgeht. Vorge stellt werden das Kompensationskataster und die Abläufe der Eingriffsregelung, mit denen Ausgleichs- und Ersatzmaßnahmen geplant, umgesetzt und dokumentiert werden. Anhand konkreter Beispiele wird deutlich, wie die UNB versucht, den Wert von Naturflächen zu erhalten - und wie jede Maßnahme dazu beiträgt, dass Natur auch in der Großstadt ihren Platz behält.

MZ1244

Daniela Bergmann,

Katrin Heitmann

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

20. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Das Phänomen Vogelzug Naturschutz im Dialog

Die jahreszeitlichen Wanderungen von Vögeln haben den Menschen nachweislich schon vor Jahrtausenden fasziniert. Neben klassischen, werden auch aktuell genutzte wissenschaftliche Methoden zur Erforschung des Vogelzugs vorgestellt. Die Vielfalt unterschiedlicher Zugstrategien werden beispielhaft anhand von Arten aus dem Europäisch-Afrikanischen Raum illustriert. Vögel zeigen besondere morphologische und physiologische Anpassungen an den Zug und verfügen über unterschiedliche Orientierungsmechanismen. Zur Entwicklung wirksamer Maßnahmen zum Schutz ziehender Arten, müssen neben den Verhältnissen in den Brutgebieten auch die Bedingungen während des Zugs aber auch in den Rastgebieten sowie in den Winterquartieren berücksichtigt werden. Abschließend wird auf die Bedeutung von ziehenden Vögeln für die Ausbreitung von Erkrankungen eingegangen.

MZ1245

Dr. Benedikt Gießing

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr
10. Juni / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Exkursion zur Schäferei In Kooperation mit der Lern- schäferei / Schäferei Oberhausen

250 wollige Mitarbeiter - darunter frisch geborene Lämmer, 50 zickige Führungskräfte und 2 freundliche Hütehunde - berichten mit ihrem Schäfer von ihrer Arbeit. Die Schäferei Oberhausen wertet alte Industrieflächen in Duisburg ökologisch auf und engagiert sich in tiergestützter Arbeit mit Nutztieren. Themen der Exkursion: Herbstvorbereitungen für die Herde, Winterversorgung und die Rolle der Deckböcke in der Zucht.

Entgelt: 8 EUR (Erwachsene/Kinder) ab 13, Kinder bis 12 Jahre kostenfrei, aber anmeldepflichtig.

Hinweis: Der Exkursionsort liegt ggf. außerhalb Duisburgs und wird, da der Schäfer mit der Herde unterwegs ist, vor der Veranstaltung von der VHS bekannt gegeben.

ACHTUNG!

Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe, die Dreck aushalten, sind wichtig. Gerne dürfen Möhren, Äpfel, Kartoffeln oder getrocknetes Brot zum Verfüttern an die Schafe mitgebracht werden.



MR1246

Tobias Thimm

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

18. April / 2 Ustd

Treffpunkt: Wird noch mitgeteilt
8 EUR



MR1247

Tobias Thimm

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

30. Mai / 2 Ustd

Treffpunkt: Wird noch mitgeteilt
8 EUR



Natur aus Schlacke geschaffen – Führung auf der Halde Rockelsberg

Der erstaunliche Verlauf der Entwicklung von der grauen Schlackenhalde zu einem grünen, renaturierten Ökosystem: Schließen Sie Bekanntschaft mit dem neuen Stück Natur in seiner ganzen Lebendigkeit.

Genießen Sie den Blick von 71 Meter Höhe aus und entdecken dabei weitere Höhepunkte in direkter Umgebung des Rheinvorlandes. Hier wird erlebbar, wie in einem industriell und multikulturell geprägten Ort ein neuer Erlebnis- und Erholungsraum in der Nähe des Rheindeiches erschaffen wurde. Es wird die

Geschichte des Landschaftsbauwerkes vorgestellt, seine Renaturierung, Bepflanzung sowie ein Ausblick in die Zukunft gegeben. Streckenlänge 2,4 km.

Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

WZ1253

Renate Hipp

Samstag, 15:30 - 17:30 Uhr

18. April / 2 Ustd

Treffpunkt/Parken: Parkplatz Deichstraße Ecke Rheinstraße, 47228 DU-Rheinhausen; Bus 912, 922, 923 bis Einkaufszentrum DU-Rheinhausen, Asterlager Str., Rheinstraße, Rheinstr. 69,

Rheinhausen

10 EUR



Frühlingskräuter in den Rheinwiesen

Der Rhein bei Baerl bietet uns die perfekte Kulisse für eine ca. 2-stündige Kräuterwanderung im Frühling. Neben Infos rund um die Verwendung der Kräuter am Wegesrand in Küche und Volksheilkunde lernen die Teilnehmer auch spannende Überlieferungen aus altem Brauchtum und Mythologie unserer heimischen Pflanzenwelt kennen. Was haben versunkene Dörfer und Nixen mit dem Odermennig Kraut zu tun, warum sollte man nicht unter einem Weißdornbusch einschlafen, seine wohltuende Wirkung auf das Herz aber dennoch schätzen? Dies und mehr sind Themen, mit denen wir uns an diesem Frühlingstag befassen werden. Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken, Kamera und Notizblock sind auch immer von Vorteil.

Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken. Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.

WZ1254

Claudia van Zütphen

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

09. Mai / 2 Ustd

Treffpunkt: Café Rheinblick, Niederhalener Dorfweg 3,

10 EUR



Sommerkräuter in den Rheinauen

Während unserer Kräuterwanderung durch die Rheinauen bei Friemersheim warten die Sommerkräuter wie Johanniskraut und Eisenkraut darauf, entdeckt zu werden. Sie sind es, die jetzt ihre größte Heilkraft entfalten. Doch neben der Anwendung als Heil- und Küchenkraut haben diese Mittsommerkräuter uns auch einen reichhaltigen Schatz aus der europäischen Sagenwelt hinterlassen. Von überlieferten Sammelritualen der Altvordern bis hin zu modernen Erkenntnissen in der Phytotherapie dürfen sich die Teilnehmer dieser Kräuterführung auf eine ganzheitliche Sichtweise zu den grünen Schätzen am Wegesrand freuen. Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken, Kamera und Notizblock sind auch immer von Vorteil.

Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.



WZ1256

Claudia van Zütphen

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

13. Juni / 2 Ustd

Treffpunkt: Alte Dorfkirche, PLZ 47229, (Hinweis: Gegenüber dem Restaurant Rheingold im Schumachers), Friemersheimer Straße 27, **Friemersheim**

10 EUR



Waldgang zu den Blatt-Knospen der Bäume und Sträucher

Die Blatt-Knospe ist ein kleiner Miniaturbaum und trägt die Energie des Mutterbaumes, das heißt wenn Sie ein paar Knospen pflücken und genießend langsam zerkauen, profitieren Sie von der gesamten gesundheitsfördernden Kraft einer Baumart. Dieser Waldgang führt Sie zu Ahorn, Erle, Weißdorn, Hainbuche, Buche, Brombeere, Weide und Hasel.

Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

MZ1257

Petra Reif

Sonntag, 15:00 - 17:30 Uhr

12. April / 2,5 Ustd

Treffpunkt; Schützenplatz, Saarner Straße/
Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80, **Duisburg-
Großenbaum**
10 EUR



Frühlingskräuter im Großenbaumer Wald

Dieser Waldgang thematisiert die Frühjahrsblüher und ihre gesundheitsfördernde Wirkung, wie bei Gundermann, Knoblauchsrauke, Löwenzahn u.a. Sie erhalten zudem wertvolle Tipps zur Verarbeitung und Anwendung dieser Kräuter, z.B. im Salat, als Kräutersalz oder Creme.

Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

MZ1258

Petra Reif

Sonntag, 15:00 - 17:30 Uhr

10. Mai / 2,5 Ustd

Treffpunkt; Schützenplatz, Saarner Straße/
Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80, **Duisburg-
Großenbaum**
10 EUR



Porzellan-Upcycling-Workshop für Familien In Kooperation mit den Wirtschafts- betrieben Duisburg-Nord

Werden Sie als Familie bei diesem Workshop selbst kreativ! Für Kinder ab 10 Jahren in Begleitung von Eltern.

Aus altem Geschirr wird gemeinsam mit der Abfallberatung eine Vogelfutter- oder eine Speise-Etagere gebaut. Während des Workshops gibt es ebenfalls wertvolle Tipps zum richtigen Füttern von Wildvögeln. Für eine Anmeldegebühr von 5 € pro Person für die Materialkosten, können Sie sich aus dem bereitgestellten Geschirr ein Set zusammenstellen. Das Geschirr wird vom neuen R(h) einladen des Recyclingzentrums Mitte bereitgestellt. Ebenso werden Bohrer und Schutzbrillen zur Verfügung gestellt. Seien Sie dabei für mehr Nachhaltigkeit und Artenvielfalt!

NR1264

Team der Abfallberatung

Samstag, 10:00 - 11:00 Uhr

21. Februar / 1 Zstd

Besucherraum auf dem Recyclinghof Nord, Im
Holtkamp 84, **Röttgersbach**
5 EUR



NR1265

Team der Abfallberatung

Samstag, 11:00 - 12:00 Uhr

21. Februar / 1 Zstd

Besucherraum auf dem Recyclinghof Nord, Im
Holtkamp 84, **Röttgersbach**
5 EUR



BesserTrenner und AbfallKenner In Kooperation mit den Wirt- schaftsbetrieben Duisburg

Die Programme BesserTrenner und AbfallKenner richten sich an Familien mit Kindern in der 1.-6. Klasse und vermitteln spielerisch die Grundlagen der Abfalltrennung. Inhalte: Anfassen und Erkennen von Abfällen, Verstehen, Vermittlung der wichtigsten Abfallfraktionen, nachhaltige Umweltbildung. Das

Programm ist auch geeignet für Personen mit geringen Deutschkenntnissen dank visueller und haptischer Methoden. Ziel: Bewusstsein für die Auswirkungen des eigenen Handelns auf den Recyclingprozess. Im Anschluss an das Programm gibt es eine Führung durch den Recyclinghof.

MR1266

Team der Abfallberatung

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

07. März / 2 Ustd

Recyclingzentrum Mitte, Vygenstr. 6, **Stadtmitte**
entgeltfrei



Duisburg
Landkreis

Müllparcours auf dem Abfall- lernpfad für Familien In Kooperation mit den Wirt- schaftsbetrieben Duisburg

Für diese Veranstaltung verwandelt sich der Abfalllernpfad für Groß und Klein in einen spannenden Müllparcours mit sechs Stationen. Beim Abfallsortierspiel müssen in drei Minuten so viele Abfälle wie möglich richtig getrennt werden. Es gibt ein Müllfühlmemory, ein Müllhochstapel- und Angelspiel und vieles mehr. Zum Abschluss gibt es für jedes Kind eine Urkunde und eine selbstgebastelte Medaille.

Der Müllparcours ist für Kinder von 5 bis 12 Jahre gedacht.

NR1268

Team der Abfallberatung

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

25. April / 2 Ustd

Abfallernpfad auf dem Recyclinghof Nord, Im Holtkamp 84, **Röttgersbach**
entgeltfrei



Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sa-

nierung. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, wie sich sinnvollen Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn. Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte.

Beachten Sie bitte die technischen Voraussetzungen unter www.vhs-duisburg.de

MZ1282

NN

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

13. Mai / 2 Ustd

Online
entgeltfrei



« Bitte beachten Sie auch unsere Kurse
zu Immobilien ab MZ4340.

Sonnenstrom vom Dach In Kooperation mit der Verbraucher- zentrale NRW

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar.

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn. Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte. Beachten Sie bitte die technischen Voraussetzungen unter www.vhs-duisburg.de

MZ1283

Sabine Breil,

Volker Butzbach

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

21. Mai / 2 Ustd

Online
entgeltfrei



Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn. Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte.

Beachten Sie bitte die technischen Voraussetzungen unter www.vhs-duisburg.de

MZ1284

Dirk Mobers

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

01. Juni / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



Sonnenstrom vom Balkon In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter*innen die Energiewende voranbringen. Online-Vortrag mit anschließendem Austausch zum Thema „Stecker-Solargeräte“. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn. Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte. Beachten Sie bitte die technischen Voraussetzungen unter www.vhs-duisburg.de

MZ1285

Ulrich Honigmund

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

09. Juni / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümerinnen und Gebäudeeigentümer gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt.

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn. Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung, kontaktieren Sie uns bitte. Bitte beachten Sie die technischen Voraussetzungen unter www.vhs-duisburg.de

MZ1286

Hermann-Josef Schäfer

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

16. Juni / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



Geschichte

Nur, wenn wir wissen, woher wir kommen, können wir erkennen, wer wir sind. Durch Vorträge und Seminare sollen den Teilnehmenden die historischen Veränderungen sowie das Denken und Handeln Einzelner oder gesellschaftlicher Gruppen nahegebracht werden. Dadurch wird eine Definition unserer Gegenwart und eine zukünftige Entwicklung aus lokalen und globalen Perspektiven ermöglicht.

Erkundungen



Erst Ordenshaus, dann Universitätsgebäude, jetzt Volkshochschule

Die mittelalterliche Kellerflucht des großen Ordenshauses mit drei Räumen wurde beim Bau des Stadtfensters in der Kellerebene konserviert. Sie ist ein Zeugnis des mittelalterlichen Lebens und der Baukunst in Duisburg. Im Rahmen einer Führung zu den archäologischen Ergebnissen im Bereich des Stadtfensters werden die ansonsten nicht zugänglichen Räume geöffnet.

MZ1301

Ralf H. Althoff

Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr

10. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



MZ1302

Ralf H. Althoff

Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr

01. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



Duisburgs mittelalterliche Stadtgeschichte – eine Erkundung

Tauchen Sie für 1,5 Stunden in ein Stück mittelalterlicher Stadtgeschichte Duisburgs ein, und lernen Sie ein verborgenes Stück der Stadt kennen. Unter der VHS liegt eine beeindruckende archäologische Fundstätte: die freigelegten Mauerreste sind zum Teil über 1.000 Jahre alt und stammen aus verschiedenen Epochen, so dass sie die lange Geschichte der Stadt und dieses Ortes (vom Kloster bis hin zur ersten Universität Duisburgs) widerspiegeln.

Im Rahmen der Begehung erhalten Sie weitreichende Informationen über das Duisburg des Mittelalters sowie spezifische Details zu der archäologischen Erschließung.

MZ1303

Julia König

Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr

06. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



MZ1304

Julia König

Mittwoch, 15:30 - 17:00 Uhr

22. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



Vorträge

Loriot und der National- sozialismus – ein Versuch

Victor von Bülow, besser bekannt als Loriot (1923-2011), gilt als Deutschlands größter Humorist. Seine Cartoons, Sketche und Filme machten ihn zum feinsinnigen Beobachter der alten Bundesrepublik. Weniger bekannt ist jedoch seine Jugend im Nationalsozialismus: Als Offizier im Zweiten Weltkrieg und später Kunststudent prägten ihn Erfahrungen, über die er kaum sprach. Der Vortrag beleuchtet diese wenig erforschte Zeit und fragt, ob und wie Loriots Erlebnisse in Diktatur und Krieg sein späteres Werk beeinflussten.

MZ1310

Jürgen Plewka

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

10. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

5 EUR



Wie der Nationalsozialismus deutsche Autoren prägte

Die deutschen Schriftsteller der Nachkriegszeit bis weit in die 70er Jahre hinein litten am Nazitum und an Kriegserlebnissen und -erinnerungen. Sie bemühten sich um das, was man heute Vergangenheitsbewältigung nennt. Einen wichtigen Anteil hieran hatte die von Hans-Werner Richter gegründete und geleitete Gruppe 47. Dabei sind große Namen: Heinrich Böll (Nobelpreis 1972), Günter Grass (Nobelpreis 1999), Nelly Sachs (Nobelpreis 1966). Im Gegensatz zu diesen Autoren und Autorinnen versuchte die Trivilliteratur den Deutschen das Vergessen zu erleichtern (Lore-Roman) oder den Weltkrieg als heroische Verteidigung gegen den bolschewistischen Aggressor darzustellen (Der Landser).

MZ1311

Bodo Lueck

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

21. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Frankreichs Kanäle

In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Kanäle sind lebenswichtige Verkehrsadern. Von den 8.500 Kilometern schiffbaren Wasserstraßen Frankreichs sind die Hälfte Kanäle. Als technische Bauwerke sind sie Teil der vielfältigen Landschaften Frankreichs. Mitten in Paris lädt der Canal Saint-Martin ein zum Flanieren, einer Bootsfahrt oder sogar zum Baden („Paris Plage“). Lange vor der Industrialisierung dienten Kanäle der Versorgung der Pariser Bevölkerung mit Lebensmitteln. Als erste Verbindung der Hauptstadt mit der Loire baute Hugues Cosnier im Auftrag des französischen Königs Heinrich IV. den Canal de Briare, der zur technischen Referenz wurde - auch für den Canal du Midi, UNESCO-Weltkulturerbe seit 1996. Der Erhalt der Kanäle ermöglichte durch den Bootstourismus ein erfolgreiches zweites Leben.



MZ1312

Werner Schleser

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

23. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Duisburg
webstadium

Zwischen Kunst und Krieg – Die Welt der historischen Blankwaffen

Die einhändig geführte Blankwaffe, vom mittelalterlichen Schwert - dem Kriegsgerät auf dem Schlachtfeld - bis hin zum Säbel des 19. Jahrhunderts, dem Statussymbol der Aristokratie, die Blankwaffe erfüllte im Laufe der Jahrhunderte eine Reihe vielfältiger Aufgaben.

In dem Vortrag werden wir sowohl die Entwicklung der Waffe und der diversen Techniken, als auch die kulturelle und gesellschaftliche Bedeutung und ihren Wandel, nachvollziehen. Anhand ausgewählter Szenen aus Filmen und Serien der zeitgenössischen Popkultur, werden wir aber auch mit einigen Mythen aufräumen.



MZ1313

Julia König

Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr

05. Juni / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



NR1370

Jörg Weißmann

Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr

29. April / 2 Ustd

Treffpunkt: Gaststätte „Alt-Hamborn“,

Hufstr. 65A, **Hamborn**

5 EUR



Exkursionen



Die Geschichte der Gaststätte „Alt-Hamborn“ und dessen näherer Umgebung Eine Kooperation mit dem Heimatverein Hamborn e.V. Vortrag

Die Gaststätte „Alt-Hamborn“ auf der HufstraÙe ist die älteste Gaststätte im Duisburger Norden. Jörg Weißmann, Vorsitzender des Heimatverein Hamborn e.V. wird die Geschichte der Familie Liesen verbunden mit der historischen Umgebung der Zeche Friedrich Thyssen Schacht 1 / 6 in einem bebilderten Vortrag dem Publikum näherbringen.

Die Anmeldung muss zwingend online, per E-Mail oder persönlich bei der VHS Duisburg oder nach telefonischer Anmeldung unter 0203 283 984577 bei der VHS in Hamborn, Parallelstr. 7, 47166 Duisburg bei Frau Birgit Callea erfolgen.

Es können keine Karten vor Ort erworben werden!



© Jörg Weißmann

Moriansmühle –

Der Ursprung von Neumühl Eine Kooperation mit dem Heimatverein Hamborn e.V. Führung

Die Moriansmühle oder Neue Mühle ist namensgebend für den Stadtteil Neumühl bzw. Schmidthorst-Neumühl. Die ehemalige Wassermühle an der Emscher ist in der Denkmalliste der Stadt Duisburg als Baudenkmal mit der Nummer 91 eingetragen. Jörg Weißmann, Vorsitzender des Heimatverein Hamborn e.V., führt die Teilnehmer rund um die Moriansmühle bis zum historischen Neumühler Bahnhof und zeigt wieder zahlreiche historische Ansichten aus seiner Privatsammlung.

Die Anmeldung muss zwingend online, per E-Mail oder persönlich bei der VHS Duisburg oder nach telefonischer Anmeldung unter 0203 283 984577 bei der VHS in Hamborn, Parallelstr. 7, 47166 Duisburg bei Frau Birgit Callea erfolgen.

Es können keine Karten vor Ort erworben werden!

NR1371

Jörg Weißmann

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

03. Juni / 2 Ustd

Treffpunkt: Shell Tankstelle, Duisburger Str. 26,

Hamborn

5 EUR



Brauereibesichtigung in Duisburg Beeck In Kooperation mit der Bitburger Braugruppe

Diese Betriebsbesichtigung gibt einen Einblick in das Brauverfahren, den Produktionsablauf und in die Geschichte der größten und bekanntesten Duisburger König-Brauerei, die heute zur Bitburger Braugruppe gehört. Zu Beginn erwartet Sie ein Begrüßungstrunk und zum Ende der Veranstaltung ein Imbiss. Bitte geben Sie spätestens 1 Woche vor der Veranstaltung an, ob Sie einen vegetarischen oder veganen Imbiss benötigen. Die Besichtigung ist nicht für gehbehinderte Teilnehmende geeignet. Bitte festes Schuhwerk tragen. Filmen und Fotografieren ist nicht gestattet. Auch das Rauchen ist auf dem Betriebsgelände nicht gestattet. Teilnahme erst für Personen über 16 Jahren! Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist unbedingt bis zum 02.06.2026 erforderlich!



NR1372

Marissa Turac

Donnerstag, 14:00 - 17:00 Uhr

11. Juni / 4 Ustd

König-Brauerei, Friedrich-Ebert-Straße 308,

Beeck

23 EUR



Werksführung bei HKM in Duisburg In Kooperation mit den Hütten- werken Krupp Mannesmann

Nach einem Einführungsvortrag schließt die Besichtigung der Werksanlagen an (Kokerei, Sinteranlage, Hochofen und Stahlwerk sind möglich).

Vorsorglich machen wir darauf aufmerksam, dass der Besichtigungstermin durch kurzfristige Betriebsstillstände verschoben werden oder ausfallen kann. Auch weisen wir darauf hin, dass innerhalb des Werksgeländes das Fotografieren grundsätzlich nicht erlaubt ist und Rauchverbot besteht.

Alle Teilnehmenden müssen mindestens 16 Jahre alt sein. Bei der Besichtigung bitte lange Hosen (z.B. Jeans) sowie stabile, geschlossene Schuhe tragen. Schwangere Frauen und Teilnehmende mit einem Herzschrittmacher können leider nicht teilnehmen. Ein Bus für die Fahrt durch das Werksgelände wird bereitgestellt. Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!

SR1374

N.N.

Dienstag, 9:45 - 13:15 Uhr

14. April

Hüttenwerke Krupp Mannesmann GmbH, Tor 2,

Mannesmannstr. 2, **Huckingen**

31,50 EUR



Führung durch das Bienen- museum mit kleiner Honig- verköstigung

In Kooperation mit dem Kreisimker-
verband Duisburg e.V.

Erfahren Sie, wie die Imkerei sich historisch entwickelt hat, wie ein bienen- und insektenfreundlicher Garten aussehen kann und wie der Kreisimkerverband sich organisiert. Ihre Aufmerksamkeit wird mit einer kleinen süßen Verköstigung belohnt. Zur Museumsführung sind alle eingeladen, die gerne Honig mögen.

WR1559

Michael Vedder

Sonntag, 10:00 - 12:30 Uhr

31.05. / 2 Ustd

Bienenmuseum Duisburg, Schulallee 11,

Rumeln-Kaldenhausen

10 EUR Der Eintritt zum Museum ist im Entgelt enthalten



Philosophie

Sobald der Mensch hinterfragt, philosophiert der Mensch. Durch das Erlernen der „Liebe zur Weisheit“ wird es den Teilnehmenden ermöglicht, ihre eigene Existenz und die Welt zu ergründen, zu deuten und zu verstehen. Schwerpunkte sind somit das Streben nach Erkenntnis über den Sinn des Lebens, das Wesen der Dinge oder die Stellung des Menschen im Kosmos.

Kurse / Seminare

Philosophie-Symposium: Fragen der politischen Philosophie

Die Frage nach dem Wesen von Politik, war in der abendländischen Philosophie immer wieder ein zentrales Thema. Im Symposium sollen klassische Positionen der politischen Philosophie zum Thema gemacht und diskutiert werden. Eine fotokopierte Textsammlung wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zur Verfügung gestellt.

MZ1600

Peter Leitzen

Donnerstag, 16:30 - 19:00 Uhr

26.02., 05.03., 12.03., 19.03.

und 26.03. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

52 EUR (erm.: 34/23/17)



Philosophie-Seminar – Was sind die Wesenszüge von Natur-, Geistes- und Sozial- wissenschaften?

Ergänzend und vertiefend zum Vortrag soll (in drei Seminar-Sitzungen) ein klassischer Text der Wissenschaftstheorie von Max Weber („Wissenschaft als Beruf“), in dem vor allem der Frage nachgegangen wird, ob Wissenschaft wertfrei sein könne, erarbeitet und diskutiert werden. Ein fotokopierter Text wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zur Verfügung gestellt.

MZ1601

Peter Leitzen

Mittwoch, 15.04., 22.04. und 29.04.

10:00 - 11:30 Uhr / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

25 EUR (erm.: 17/17/17)



**Die VHS-Karte gilt
für ein Semester,
kostet 19 EUR und
ist in den Geschäftsstellen
der VHS erhältlich.**

Identität und Zugehörigkeit – Wer bin ich, wenn alles in Bewegung ist?

Globalisierung, Migration, Digitalisierung und gesellschaftliche Debatten um Gender oder Milieus stellen vertraute Vorstellungen von Identität und Zugehörigkeit infrage. „Wer bin ich?“ und „Wo gehöre ich dazu?“ sind heute Fragen, die wir nicht ein für alle Mal beantworten können - Identität ist Aushandlung, Veränderung, Pluralität. Im Kurs nähern wir uns dem Thema Identität aus philosophischer und soziologischer Sicht. Wir diskutieren, wie sich Identität im Spannungsfeld von Individualität und Gemeinschaft bildet und welche Rolle Geschichten, Erinnerungen und Symbole dabei spielen. Ein besonderer Fokus liegt auf den Herausforderungen und Chancen digitaler Identitäten in sozialen Medien.

MZ1602

Kai Kaufmann

Sonntag, 10:00 - 14:00 Uhr

26. April / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

20 EUR (erm.: 17/17/17)



Vorträge

Was ist das Wesen von Politik, von Macht und Gewalt? - Hannah Arendts politische Philosophie als Antwortversuch

Ist der Mensch, wie der Philosoph Aristoteles anmerkt, ein „zoon politikon“?

Kommt die Macht wirklich - wie der chinesische Revolutionär Mao Zsedong annahm - „aus den Gewehrläufen“? Ist Gewalt also ein notwendiges Mittel der Machtausübung? Der Sozialwissenschaftler Max Weber definierte Macht als die Möglichkeit, in sozialen Beziehungen den eigenen Willen auch gegen Widerstände durchzusetzen. Auch er geht davon aus, dass im Bereich politischen Handelns die Gewalt eine unvermeidliche Größe ist.

Die Philosophin Hannah Arendt hat auf die Frage nach dem Wesen von Politik von Macht und Gewalt überraschende Antworten.



MZ1612

Peter Leitzen

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

24. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Was sind die Wesenszüge von Natur-, Geistes- und Sozialwissenschaften?

Welche Gegenstände der Erforschung, welche Methoden und Erkenntnisinteressen prägen Natur-, Geistes- und Sozialwissenschaften, und was bedeutet das für den Umgang mit wissenschaftlichen Aussagen? In diesem Vortrag werden zentrale Theorieansätze der Wissenschaftstheorie herangezogen, um die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der drei Wissenschaftsbereiche herauszuarbeiten. Es wird beleuchtet, wie Naturwissenschaften auf empirische Gesetzmäßigkeiten setzen, Geisteswissenschaften Bedeutungen interpretieren und Sozialwissenschaften komplexe soziale Zusammenhänge analysieren. Ziel ist ein tieferes Verständnis der Wissenschaftslogik und der Frage nach Objektivität, Erkenntnisinteressen und methodischer Vorgehensweise in verschiedenen Disziplinen.

MZ1613

Peter Leitzen

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

03. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Psychologie – Persönlichkeitsbildung

Psychologie ist die empirische Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Die Teilnehmenden sollen sich mit den mentalen Prozessen des Menschen und dem daraus resultierendem Verhalten auseinandersetzen. Indem sie sich selbst und andere besser verstehen lernen, werden u.a. Kompetenzen unterstützt, gestärkter den Alltag zu meistern. Hinweis: Volkshochschulveranstaltungen ersetzen keine psychotherapeutisch notwendige Behandlung!

Kurse / Seminare

Status Quo – Wo stehe ich und wo will ich hin?

Haben Sie das Gefühl in ihrem Leben muss sich etwas ändern? Möchten Sie Klarheit über eine mögliche neue Ausrichtung in bestimmten Lebensbereichen gewinnen? Stehen Sie vor wichtigen beruflichen oder persönlichen Entscheidungen? In diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit innezuhalten und Ihren Standort im Leben zu erkunden und zu betrachten. Aufbauend darauf ermitteln Sie durch gezielte Übungen die Gründe für Ihre derzeitige Situation und leiten anschließend Ihre Wünsche für die Zukunft ab. Durch die vermittelten Methoden und Inhalte gewinnen Sie mögliche Impulse für die Umsetzung Ihrer Wünsche und gesetzten Ziele. Sie gewinnen an Klarheit, was auf Ihrem zukünftigen Lebensweg förderlich oder möglicherweise hinderlich ist und können anschließend mit voller Motivation wieder durchstarten.



MZ1700

Jürgen Strauß

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

31. Januar / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

35 EUR (erm.: 39/26/17)



**Werden Sie
Kursleiterin/Kursleiter
an der
Volkshochschule
Duisburg!**

Sie

- sind fachlich qualifiziert und kompetent?
- möchten Ihr Wissen weitergeben?
- sind menschlich aufgeschlossen?
- sind zuverlässig, hilfsbereit, flexibel?
- haben evtl. Erfahrung in der Erwachsenenbildung?
- sind bereit, sich weiterzubilden?

Dann sollten wir uns kennenlernen!

Nehmen Sie Kontakt zur entsprechenden Fachbereichs-/Regionalleitung auf. Das Verzeichnis der hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.

Das Trauma – Verständnis, Erkenntnis, Heilung

Trauma ist ein Thema von hoher gesellschaftlicher Relevanz und berührt viele Menschen. Der Vortrag vermittelt, was Trauma ist, welche Auswirkungen es auf Betroffene haben kann und wie Verständnis für traumatisierte Menschen entwickelt werden kann. Basierend auf Erfahrungen und einer Weiterbildung als traumasensibler Coach werden von Rose-Marie Gilsbach Wege aufgezeigt, wie Wissen über Trauma zu Erkenntnissen und Mut für den Heilungsprozess führen kann. Zudem werden Übungen, Gespräche und professionelle Begleitung vorgestellt, die Betroffene unterstützen. Ein Vortrag über die Hintergründe von Trauma, praktische Hilfen und die Bedeutung von Verständnis, Erkenntnis und Heilung.



MZ1701

Rose-Marie Gilsbach

Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr

06. Februar / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

16 EUR



« Bitte beachten Sie auch die Angebote zum Thema „Entspannung und Stressabbau“ ab MZ6310ff.

Planung und Organisation im (Arbeits-)Alltag

Wie viel Zeit (und Nerven) verlieren Sie, weil Sie Ihre Aufgaben nicht systematisch planen und/oder weil Sie notwendige Unterlagen

nicht zügig finden? Verpassen Sie regelmäßig Fristen und/oder geraten zeitlich unter Druck? Planung, Organisation und To-Do-Listen sind vielleicht etwas spießig, helfen aber ungemein. Dieser Kurs gibt Anregungen, wie Sie die Vielzahl Ihrer Aufgaben strukturieren, sie zeitlich planen und welche einfachen Hilfsmittel Ihnen Überblick verschaffen. Ziel ist, dass Sie Ihre Aufgaben termingerecht und zügig bearbeiten können und Sie sich sogar noch einen Puffer für Unvorhergesehenes schaffen - denn das kommt, garantiert! Beispiele aus der Praxis von Teilnehmenden können in diesem intensiven Workshop in der Gruppe reflektiert werden.



MZ1702

Anja Schmid

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

07. Februar / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

35 EUR (erm.: 30/20/17)



The Work – Glaubenssätze, Befürchtungen, Ängste hinterfragen und loslassen.

„The Work“ ist ein einfacher, kraftvoller Prozess zum Überprüfen von Gedanken. Es werden die Gedanken identifiziert und hinterfragt, die Ärger, Frust, Schmerz und Leid verursachen. Diese Methode von Byron Katie ist ein Weg zu verstehen, was mich ärgert, nervt, verletzt. Es ist ein Weg, meinen Problemen mit Klarheit zu begegnen. Was ist es also, was uns den Ärger beschert? Bei „The Work“ schauen wir uns diese Gedanken in aller Ruhe in einem bestimmten Prozess an und schauen am Ende, ob es nicht auch andere

Gedanken geben könnte, die genauso wahr oder sogar wahrer sein können. Die Methode wird vorgestellt und eingeübt. Diskussionen und kritische Auseinandersetzung damit sind erwünscht.

MZ1704

Rose-Marie Gilsbach

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

07. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

39 EUR (erm.: 17/17/17)



Wer bin ich und wer könnte ich sein? – Selbstreflexion, Prägnungen und neue Perspektiven

Unsere Identität entsteht nicht nur aus persönlichen Erfahrungen, sondern auch aus gesellschaftlichen, kulturellen und historischen Einflüssen. Oft folgen wir unbewusst Normen und Erwartungen, die uns einengen - und fragen uns: Wer bin ich wirklich? Dieser Kurs lädt dazu ein, die eigenen Prägnungen zu erkennen, kritisch zu hinterfragen und eine selbstbestimmte Haltung zu entwickeln. Interdisziplinäre Ansätze aus Kulturwissenschaft, Soziologie, Psychologie und Ethnologie eröffnen neue Perspektiven. Praktische Übungen helfen, Erkenntnisse direkt im eigenen Leben anzuwenden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



MZ1705

Kai Kaufmann

Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

08. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

35 EUR



Endlich Rente – bewusst die neue Lebensphase gestalten

Plötzlich ist er da, der Eintritt in die Rente. Damit ändert sich unser ganzes Leben, endlich Zeit, endlich das tun, was ich immer verschoben habe. Oder nicht? Was fange ich an mit meiner Zeit? Wie kann ich mich neu einbringen? Was verändert sich? Wovon muss ich mich verabschieden? Was darf ich neu begrüßen? Wie strukturiere ich meinen Alltag? Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre neue Lebenssituation zu reflektieren und eigene Zukunftsszenarien zu erarbeiten. Begleitet wird der Workshop von einer vierbeinigen Co-Trainerin, der Malteser-Hündin Lina.



MZ1707

Clarissa Dubiel

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

21. März / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

26 EUR



Krisen selbstwirksam und mit Optimismus bewältigen

Pandemie, Energiekrise, Klimakrise, Inflation, Kriege, die Krisen nehmen kein Ende. Und täglich erreichen uns neue Schreckensmeldungen. Hinzu kommen gravierende Veränderungen im privaten und beruflichen Umfeld, die wir bewältigen müssen. Was macht das mit mir? Wie kann und wie möchte ich damit umgehen?

Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren eigenen Standort zu bestimmen und Handlungsoptionen für einen gesunden Umgang mit Krisen und Veränderungen zu erarbeiten. Begleitet wird der Workshop von einer vereinbarten Co-Trainerin, der Malteser-Hündin Lina.

MZ1708

Clarissa Dubiel

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

28. März / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

26 EUR



Prokrastination – Schluss mit der Aufschieberitis!

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die es satt haben, unter ihrem Aufschieben zu leiden. Die Teilnehmer lernen die Gründe für dieses Aufschieben kennen und neurobiologische Aspekte zu betrachten: Was hat unser Gehirn damit zu tun? Und wie können wir das nutzen? Wir befassen uns u.a. mit folgenden Fragen: Was schieben wir auf und wie tun wir das? Welche Einstellungen und Überzeugungen haben wir in Bezug auf das Aufschieben, auf uns selbst und auf die Welt? Welchen Umgang pflegen wir mit dem Aufschieben und mit uns selbst? Und die entscheidende Frage: Was können wir tun?

Tools, Methoden und Vorgehensweisen werden vorgestellt. Diskussionen und praktische Übungen lockern den theoretischen Teil auf.

MZ1712

Rose-Marie Gilsbach

mi 2x, 18:15 - 21:30 Uhr

29.04. - 13.05. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

39 EUR (erm.: 34/23/17)



Im Spiegel der Seele – C.G. Jung und die analytische Psychologie SOMMERAKADEMIE

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der analytischen Psychologie nach C.G. Jung! In diesem Seminar erkunden wir die zentralen Konzepte von Jungs Theorie - von Archetypen und dem kollektiven Unbewussten bis hin zu Individuation und Traumanalyse. Mit anschaulichen Beispielen lernen Sie, die tiefen Strukturen der Psyche zu verstehen und eigene Erfahrungen reflektierend zu betrachten. Dieses Seminar bietet sowohl Einsteigern als auch Interessierten mit Vorkenntnissen die Möglichkeit, Jung'sche Gedankenwelten lebendig zu erleben und Anregungen für persönliche und berufliche Entwicklungen mitzunehmen.



MZ1770

Henning Weyerstraß

mi 6x, 17:00 - 18:30 Uhr

20.05. - 24.06. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

45 EUR



Raus aus hinderlichen Denkmustern für mehr Selbstwertgefühl und Lebensqualität

Kennen Sie Gedanken wie „Ich schaffe das nicht“, „Ich kann nicht NEIN sagen“ oder „Die Bedürfnisse der anderen sind wichtiger als meine eigenen“? Oft stammen solche Muster aus frühen Prägungen oder alten Überlebensstrategien, die uns heute nicht mehr dienen, Energie rauben und Lebensfreude mindern. In diesem Workshop erkennen Sie einschränkende Glaubenssätze in verschiedenen Bereichen Ihres Lebens. Sie lernen, wie Sie diese unbewussten Denkmuster bewusst transformieren und durch konstruktive ersetzen können. Mit einer praxisnahen Technik können Sie ab sofort Ihr Denken neu ausrichten und so Ihr Leben Schritt für Schritt für mehr Selbstbestimmung, Leichtigkeit, Freude und Gesundheit gestalten. Ein wertvoller erster Schritt in Richtung bewusster Lebensgestaltung.

MZ1713

Uschi Pavelescu

sa 2x, 14.03. 10:00 - 15:30 Uhr,
21.03. 10:00 - 14:00 Uhr / 10 Ustd
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
39 EUR (erm.: 24/17/17)



Wie organisiere ich meinen Alltag?

**Familie, Job, Haushalt, Freunde,...
wie soll ich das alles unter einen
Hut bekommen?**

Um effizienter und stressfreier leben zu können ist es wichtig, den Alltag gut zu strukturieren. Ich gebe Ihnen Anregungen für eine stressfreiere Organisation Ihres Alltags bezogen auf:

1. Zeitmanagement im Alltag: Nutzen Sie Ihre Zeit effektiv? Bitte bringen Sie Ihren Kalender mit.
2. Organisation im privaten Büro: Verschwenden Sie viel Zeit mit Suchen? Funktioniert Ihre private Ablage?

3. Organisation in der Küche: Wie gestalten Sie Einkäufe, Kochen Waschen, Putzen? Nutzen Sie Pläne oder Checklisten?
4. Organisation im Kleiderschrank: Ist er schon voll oder geht noch was rein?
5. Routinen erlernen: Welche Routinen passen zu Ihnen und welche nutzen Sie bereits?

Ich werde die Inhalte sehr praxisnah vermitteln - mit Raum für individuelle Fragestellungen.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

MZ1719

Meike Suhre

do 5x, 16:00 - 17:30 Uhr
05.02. - 05.03. / 10 Ustd
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
35 EUR (erm.: 27/18/17)



Achtsamkeit und Meditation Basic – Finde dich selbst und entwickle deine Persönlichkeit

Achtsamkeit und Meditation fördern Wohlbefinden und persönliche Entwicklung. In diesem Seminar lernen Sie in diesem Workshop, Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten, Störgedanken zu reduzieren und mit Stress entspannter umzugehen. Durch einfache Übungen zur Achtsamkeit, Meditation und Entspannung können Sie Ihre innere Welt erkunden, Selbstmitgefühl stärken und Selbstfürsorge im Alltag verbessern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - das Seminar lädt dazu ein, achtsamer und gelassener zu leben.

Bitte 2 Decken, bequeme Kleidung, warme Socken und eine eigene Yoga- oder Isomatte mitbringen.

MZ1741

Jürgen Strauß

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr
21. Februar / 9 Ustd
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
52 EUR (erm.: 39/26/17)



Achtsamkeit – bei sich selbst ankommen

In diesem Workshop erleben Sie, wie Sie Achtsamkeit leicht, lebendig und praktikabel in Ihrem Alltag installieren können und so gelassener aus sich und Ihrer Mitte heraus leben können.

Vielleicht bewundern Sie Menschen, die nichts so schnell aus der Ruhe bringt, die Antworten haben, die irgendwie um sich und ihr Leben zu wissen scheinen... Vielleicht suchen Sie Halt und Ankerpunkte in einem schnellen und bewegten Leben...

Mit erlebnisorientierten Methoden der Psychosynthese entdecken Sie den Zugang zur Achtsamkeit und nehmen Übungen mit, die Sie in Ihrem täglichen Leben einbauen können. Ein Beitrag zu Ihrer Gesundheit - präventiv und heilend!

MZ1742

Andrea Budde

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

28. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

40 EUR (erm.: 30/20/17)



MZ1743

Angelina Spiegel

do 5x, 18:00 - 19:30 Uhr

16.04. - 28.05. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

35 EUR (erm.: 27/18/17)



Achtsamkeit und Meditation Deep Dive – Erlebe die Wirkung von Meditation und Klang- schalen

Wir laden Sie ein, Achtsamkeit und Meditation als Werkzeug der Selbsterforschung, Selbsterkenntnis und effektiven Selbstregulation für sich zu nutzen. Durch die Konzentration auf ein Meditationsobjekt kann sich unser Geist beruhigen. Die vermittelten Techniken und Methoden können Sie anwenden, um Ihr eigenes Bewusstsein zu erkunden und zu verändern. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind vorteilhaft, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme. Theorie und Praxis sind im Kurs stets ausgewogen, d.h. der theoretischen Vorstellung von Lehrinhalten folgen im Praxisteil entsprechende Übungen. Der Einsatz von Klangschalen bringt Entspannung hervor, fördert Ihre Kreativität und bringt innere Klarheit. Die Klänge unterstützen die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Bitte 2 Decken, bequeme Kleidung, warme Socken und eine eigene Yoga- oder Isomatte mitbringen.

Resilienz – eine Superkraft?

Wir alle wissen, wie fordernd das Leben sich uns zuweilen präsentiert. Manchmal läuft alles wie am Schnürchen, manchmal braucht es viel Kraft, um mit Stress, Belastungen und Krisen gut umgehen zu können. In diesen Momenten kommt die Resilienz ins Spiel, die einerseits unsere innere Stärke ist, andererseits auch unsere Fähigkeit, sich selbst im Leben zu führen. Bei vielen Menschen ist diese Fähigkeit im Lauf des Lebens aus den unterschiedlichsten Dingen verkümmert, doch die gute Nachricht ist: Resilienz kann reaktiviert und gestärkt werden. Fangen Sie jetzt damit an! Eingeladen zu diesem Kurs sind alle, die wieder in Ihre Kraft, Freude und Gelassenheit kommen wollen. Die Dozentin ist zertifizierte Achtsamkeits- und Glückscoachin sowie Resilienztrainerin.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

MZ1744

Jürgen Strauß

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

18. April / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

52 EUR (erm.: 39/26/17)



Die heilende Kraft des „inneren Kindes“

Das „innere Kind“ ist ein archetypisches Symbol für unsere tiefe Befindlichkeit und bringt uns in Kontakt mit unseren wirklichen Bedürfnissen. Es ist ein wichtiger Schlüssel zu unseren Gefühlen, unserer kreativen Lebendigkeit und zur Liebe. Der Dialog mit unserem inneren Kind bringt uns direkt und authentisch mit unserer Seele in Kontakt.

In diesem Workshop werden wir unser inneres Kind entdecken, mit ihm in Kontakt treten und es in unser alltägliches Leben integrieren. Denn wenn es uns gelingt, die kindlichen Anteile in uns selbst zu entdecken, zu begreifen und dafür die Verantwortung voll zu übernehmen, kann sich Selbstliebe und Liebe in Partnerschaft in unserem Leben voll entfalten. Der Schlüssel zu einem authentischen und glücklichen Leben und eine Konstante in unruhigen Zeiten.

MZ1754

Andrea Budde

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

09. Mai / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

40 EUR (erm.: 30/20/17)



Warum es dauerhaft glücklicher macht, auch mal NEIN zu sagen

JA zu sagen ist einfach, und es gibt viele Gründe, die immer wieder zu einem Ja verleiten: Wer Ja sagt, gilt als freundlich, hilfsbereit, kooperativ und als angenehm. Wer dagegen den Mut hat, Nein zu sagen, gilt als egois-

tisch, schwierig, unkooperativ und unsympathisch. Und wer möchte schon so von seinen Mitmenschen gesehen werden? Dabei ist Nein-Sagen gesünder und macht auch dauerhaft glücklicher.

In diesem Kurs erfahren Sie, warum dies so ist, verstehen die Gründe, die hinderlich sind und lernen Strategien, die Ihnen helfen können, denn: Nein sagen können Sie lernen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

MZ1759

Angelina Spiegel

Dienstag, 18:00 - 20:30 Uhr

23. Juni / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

20 EUR (erm.: 17/17/17)



Vorträge

Hypnose als Therapieform?

Hypnose hat für viele Menschen noch immer mit etwas Mystischem oder Übersinnlichem, wenn nicht gar mit Hokuspokus zu tun. Sie bekommen bei der Vorstellung, sich hypnotisieren zu lassen, sogar Angst, vollkommen willenlos zu werden und die Kontrolle über ihren Geist und ihren Körper gänzlich zu verlieren. Nichts davon könnte der Wahrheit fern sein. Doch die moderne Medizin knüpft heute wieder vermehrt an das Heilverfahren früherer Mediziner an, die schon früh erkannt hatten, dass Hypnose zwar relativ schwierig zu definieren und zu erklären ist, aber in jedem Fall ungeahnte medizinische Möglichkeiten bietet. Der Duisburger Hypno-Coach und Hypnotiseur Thomas Wolters will mit seinem Vortrag Licht ins Dunkel bringen. Ihre Fragen wird er gerne beantworten.

NR1715

Thomas Wolters

Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr

24. April / 2 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

5 EUR



Richtig Ausmisten und dauerhaft Ordnung schaffen!

Ich zeige Ihnen in diesem Vortrag das 1x1 der Ordnung, mit dem Sie in Ihrem Zuhause Ballast abwerfen und Ordnung schaffen, die dauerhaft bleibt. Ordnung - oder besser gesagt, die fehlende Ordnung - ist in vielen Haushalten eine große Herausforderung. Durch zu viel Konsum, Mehrfachbelastungen durch Familie und Beruf oder Erkrankungen fehlt die Zeit und die Kraft, diese Probleme anzugehen. Das hat zur Folge, dass Sie neben der äußeren Unordnung auch die innere Ordnung verlieren, was wiederum zu Unzufriedenheit, fehlender Konzentration und Frust führt. Ich zeige Ihnen, wie Sie den inneren Schweinehund überwinden und ihre neu gewonnene Ordnung auf Dauer behalten können. Dann fühlen Sie sich Zuhause wieder wohl.



MZ1721

Meike Suhre

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

17. Februar / 2 Ustd

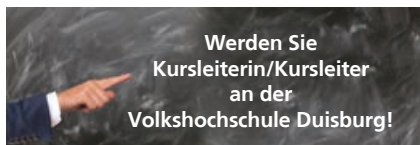
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch den Kurs MZ4591 „Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch“



Nützliche Erkenntnisse und Tipps für die Alltagspsychologie Ein Vortragserlebnis mit AHA-Effekt!

Warum tun wir Dinge, die wir gar nicht wollen? Warum glauben wir Aussagen, nur weil wir sie oft hören? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie unsere Psyche unser Verhalten im Alltag beeinflusst - beim Einkaufen, in der Arbeit oder in der Liebe. Sie lernen, warum wir ticken, wie wir ticken, und wie Sie sich selbst und andere besser verstehen können. Der Dozent vermittelt mit hohem Nutzwert und einem Augenzwinkern alltagsnahe Beispiele, Denkipulse und praktische Tipps, die Sie direkt anwenden können. Ein spannender Mix aus Wissen, Humor und Übungen zum Mitmachen erwartet Sie.

MZ1722

Jürgen Strauß

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

24. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

10 EUR



« Bitte beachten Sie auch die Vorträge von Herrn Strauß zum Themenkomplex „Selbstcoaching“ ab MZ4513 ff.

Werden wie meine Mutter? – Niemals!?

Die Mutter-Tochter-Beziehung ist eine ganz besondere, denn die Mutter ist die innigste Bindungsperson, die ein Mensch haben kann. Die Mutter kann als gute Identifikationsfigur dienen oder als schlechtes Vorbild. Wie kann eine Tochter der Mutter begegnen, wenn es zwischen Mutter und Tochter Anspannungen gibt, wenn sie in einer Symbiose mit der Mutter verstrickt ist und auch, wenn das Verhältnis zwischen ihnen ein gutes ist. Die Mutter und auch die Tochter halten sich oft unbewusst einen Spiegel vor, daher sind Zusammentreffen auch oftmals schwierig. Es gilt, dies zu erkennen und (gemeinsam)

zu verändern. Der Vortrag beleuchtet die verschiedenen Arten der Mutter-Tochter-Beziehungen, erläutert die Auswirkungen und zeigt Lösungen auf, damit Begegnungen auf Augenhöhe stattfinden können.



MZ1723

Angelina Spiegel

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

10. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Leichter Entscheidungen treffen – mit Kopf, Bauch und Herz

„Gute“ Entscheidungen zum „rechten“ Zeitpunkt zu treffen, ist ein wichtiger Baustein zu einem gesunden Leben. Doch wie geht das – stimmige Entscheidungen treffen? Wie beziehe ich neben meinem Verstand das berühmte Bauchgefühl mit ein?

Dieser Vortrag bietet Anleitung zur ganzheitlichen Entscheidungsfindung, die alle Kanäle der Orientierung einbindet. Denn stimmige Entscheidungen gründen auf einer achtsamen Wahrnehmung verschiedener Signale. Neben dem Denken und der Realitätswahrnehmung sind Fühlen und Intuition eine wichtige Quelle zu einer tieferen Klarheit. Mit Methoden der Psychosynthese lernen Sie Übungen, den „Kopf“ und den „Bauch“ zu befragen, um so eine klare Orientierung zu erhalten.

MZ1724

Andrea Budde

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

10. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Master Your Mindset – Die Kunst eines gelingenden Lebens

Was wäre, wenn Ihr Mindset der Schlüssel zu einem freudvollen und erfüllten Leben ist? Denn nicht die Umstände, sondern unser Denken prägt, wie wir uns fühlen, handeln und die Welt erleben.

In diesem inspirierenden Vortrag entdecken Sie die Kraft der inneren Haltung als Grundlage zu einem bewussteren, selbstbestimmten und gelingenden Leben. Lebensfreude, Glück und Zufriedenheit, all das beginnt nicht im Außen, sondern in unseren Gedanken. Erfahren Sie, wie ein positives Mindset Ihr Leben grundlegend verändern kann. Entwickeln Sie mehr mentale Klarheit, emotionale Stärke und innere Balance. Anhand praktischer Impulse lernen Sie, wie Sie im Alltag zu mehr Lebensqualität, Leichtigkeit und Erfolg finden können. Werden Sie zum aktiven Gestalter Ihres Lebens - es beginnt in Ihrem Kopf!

MZ1725

Jürgen Strauß

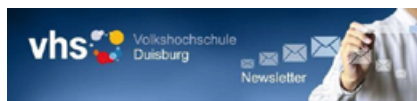
Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr

12. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



**Abonnieren Sie
den Newsletter
der VHS Duisburg**



Begegnungen

Die heutige moderne Welt ist stark von der Schnelllebigkeit und der Anonymität hinter dem Großstadtleben, den Weiten des Internets sowie der Vereinsamung durch den Verlust vom echten Gemeinschaftssinn geprägt. Gerade nach der einschneidenden Corona-Zeit, in welcher das Abstandhalten und sich von den anderen zu separieren das Gebot der Stunde war, sind viele zum Teil irreparable Brüche in unserem Gemeinschaftsleben entstanden. Echte Begegnungen sowie die natürlichen Begegnungsräume sind nun kostbare Güter geworden.

Was uns als Menschen trennt und was uns verbindet, wie wir unserem Gegenüber in unserem authentischsten Sein begegnen können und wodurch die echten, nachhaltigen und wohlthuenden Beziehungen entstehen, um all das soll es an diesem Abend gehen.



MZ1726

Elisaweta Shkel

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

17. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR (erm.: 17/17/17)



anders machen! Aber was? Wie stehen Sie zu diesem Thema, das kein richtig oder falsch kennt?

Wenn wir darüber nachdenken, stoßen wir unweigerlich auf das Thema der Glaubenssätze, die gerade in dieser Phase unseres Lebens sehr schwer auf uns lasten. Wie gehen wir mit ihnen um und wie können wir trotzdem zu einem für uns guten Ergebnis kommen? Ich freue mich auf Ihre Beiträge!

MZ1727

Meike Suhre

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

21. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Männlichkeit neu denken: Vom Defizit zur Ressource

Was bedeutet es heute, ein Mann zu sein, und wie beeinflusst unser gesellschaftliches Bild von Männlichkeit die Realität von Männern selbst? In öffentlichen Debatten wird Männlichkeit häufig über vermeintliche Schwächen definiert: mangelnde Empathie, emotionale Verslossenheit oder Dominanzverhalten. Dieses sogenannte Defizit-Modell prägt unser kollektives Denken und hat konkrete Auswirkungen auf das Leben und die psychische Gesundheit vieler Männer. In diesem Vortrag beleuchten wir die Ursprünge dieser Sichtweise und setzen uns kritisch mit ihren Folgen auseinander. Ziel ist es, alternative Perspektiven aufzuzeigen: Wie lässt sich Männlichkeit auch als Ressource verstehen? Welche Potenziale entstehen, wenn wir Männer differenzierter betrachten?



Wie ordne ich die letzten Dinge meines Lebens?

Wie ordne ich die letzten Dinge meines Lebens? Wie möchte ich meine Habseligkeiten, meine Wohnung, mein Haus, meine emotionalen Dinge wie Fotos oder Briefe hinterlassen? Wem will ich diese Aufgabe übertragen oder zumuten? Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schwierig das sein kann. Meine Erkenntnis aus dieser Aufgabe: Ich muss etwas

MZ1728

Christian Leibrandt

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

04. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte und online

5 EUR



Gelassen und sicher leben aus der „inneren Mitte“

Wie finde ich die berühmte „innere Mitte“? Beneiden sie Menschen, die gelassen aus sich heraus leben, die Souveränität ausstrahlen, die Sicherheit und Orientierung in sich finden? Wie machen die das?

In diesem Vortrag begeben wir uns mit lebendigen Methoden der Psychosynthese auf Entdeckungsreise - wir entdecken und heben Ressourcen in unserem Unterbewusstsein, lernen sie kennen und einzusetzen. Denn je mehr hilfreiche Persönlichkeitsanteile, sog. Teilpersönlichkeiten, uns bewusst sind, desto mehr Freiheit im Denken, Fühlen und Handeln haben wir. Und je mehr gegenpolige Anteile wir kennen und unter unsere Regie stellen, desto stabiler ist unsere innere Mitte. Der Schlüssel für ein erfolgreiches und glückliches Leben!

MZ1729

Andrea Budde

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

12. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Achtsamkeit und Selbstfürsorge

In einer Zeit, in der Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und hohe Erwartungen den Alltag bestimmen, geraten Achtsamkeit und Selbstfürsorge oft in den Hintergrund. Der Vortrag lädt dazu ein, innezuhalten und Wege zu entdecken, wie bewusste Wahrnehmung und liebevolle Selbstzuwendung zu

mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude führen können. Es wird erläutert, was Achtsamkeit bedeutet, wie sie im Alltag geübt werden kann und warum Selbstfürsorge keine Schwäche, sondern eine grundlegende Voraussetzung für Gesundheit und seelisches Wohlbefinden ist. Anhand praktischer Beispiele und leicht umsetzbarer Impulse zeigt der Vortrag, wie kleine Veränderungen im Denken und Handeln große Wirkung entfalten können - hin zu mehr Gelassenheit und Selbstmitgefühl.

MZ1740

Petra Droll

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

27. Januar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Beziehungen zwischen Eltern und erwachsenen Kindern – Verstehen, Verbinden, Wachsen

Die Beziehung zwischen Eltern und erwachsenen Kindern kann herausfordernd sein - alte Muster, Erwartungen und ungelöste Konflikte prägen oft das Miteinander. Doch es ist nie zu spät für Veränderung! In diesem inspirierenden Vortrag erfahren Sie, wie Sie mehr Verständnis, Nähe und Harmonie in Ihre Eltern-Kind-Beziehung bringen können. Wir beleuchten typische Dynamiken und Sie erfahren wertvolle Impulse für eine wertschätzende Kommunikation.

MZ1799

Petra Droll

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

14. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR





Ja, ich will ...

... immer auf dem neuesten Stand sein mit dem VHS-Newsletter. Einmal im Monat erhalten Sie spannende Angebote aus unserem reichhaltigen Weiterbildungsprogramm. Außerdem erfahren Sie frühzeitig, wann das neue Programm erscheint.

Abbonieren Sie den Newsletter

- Einfach scannen:
- Schreiben Sie an: info@vhs-duisburg.de
- Melden Sie sich unter folgendem Link an:
<https://www.vhs-duisburg.de/service/newsletter>



Wir freuen uns auf Sie!