



Gesellschaft, Politik, Geschichte



Politik, Gesellschaft, Zeitgeschehen	26
Qualifizierung Ehrenamt	36
Bildung für nachhaltige Entwicklung	38
Geschichte, Regionalgeschichte	49
Philosophie	54
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

10 Jahre nach dem Brexit

Am 23. Juni 2016 fand in der VHS im Stadtfenster eine Sonderveranstaltung zur am selben Tag stattfindenden Abstimmung der Britinnen und Briten über einen Ausstieg ihres Landes aus der Europäischen Union statt. Zum Veranstalterkreis gehörten neben der VHS die Deutsch-Britische Gesellschaft, die Universität Duisburg-Essen, Europe Direct sowie die Europa-Union. Die Veranstaltung zog bundesweites mediales Interesse auf sich. Der Ausgang der Abstimmung ist bekannt. 10 Jahre danach möchte Robert Tonks, der Vorsitzende der Deutsch-Britischen Gesellschaft, mit den Partnerinstitutionen von damals eine Bilanz ziehen.



MZ1100

Robert Tonks

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

31. August / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Die Soroptimistinnen

Diesen Begriff haben Sie noch nie gehört? Dann lohnt es sich, zu diesem Vortrag zu kommen. Es handelt sich um eine Vereinigung berufstätiger Frauen, die ähnlich organisiert ist wie z.B. die Rotarier.

MZ1101

Manuela Heiser

Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr

02. September / 1 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Das deutsch-russische Verhältnis zwischen 1914 und heute

Wenige bilaterale Beziehungen waren so spannungsreich und folgenreich wie die zwischen Deutschland und Russland. Der Historiker Dr. Vitalij Fastovskij beleuchtet in seinem Vortrag über ein Jahrhundert deutsch-russischer Beziehungen: von der Kriegserklärung 1914 über den Rapallo-Vertrag 1922, den Hitler-Stalin-Pakt, den Vernichtungskrieg gegen die Sowjetunion, die Teilung Deutschlands im Kalten Krieg bis zur gescheiterten „strategischen Partnerschaft“ nach 1990. Er geht unter anderem folgenden Fragen nach: Welche historischen Kontinuitäten prägen das Verhältnis bis heute? Welche Rolle spielten politische Interessen, Illusionen und blinde Flecken, etwa in Bezug auf die Ukraine? Und welche Erkenntnisse lassen sich aus über 100 Jahren wechselhafter Geschichte gewinnen?



MZ1102

Dr. Vitalij Fastovskij

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

07. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existenziellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbrucherfahrungen sind heute wichtiger denn je.

Kontroverse Debatten im Spannungsfeld zwischen öffentlicher Empörung und konstruktivem Streit

Es werden Themen vorgestellt und eingeordnet, die für Aufregungen gesorgt haben. Dazu gehören u.a. Auseinandersetzungen um kulturelle Aneignung, Wokeness, Gendern und Cancel Culture von Personen aus der Kultur und Politik. Neben der Einordnung von konkreten Beispielen werden Kriterien für eine konstruktive Streitkultur vorgestellt und Hinweise gegeben, welche Medien einen produktiven Beitrag leisten können, um Orientierung zu bieten.



MZ1104

Prof. Dr. Christian Schicha

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

14. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



MZ1105

Knut Elstermann

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

16. September / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



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.

Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja

MZ1106

Frank Tentler

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

21. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Grundwissen für Vereinsvorstände

Sie sind neu gewähltes Vorstandsmitglied eines Vereins? Vorstände von Vereinen stehen im Mittelpunkt des Vereinslebens und haben ein allseits geschätztes Amt inne. Doch Vereinsmitglieder, Förderer und Finanzamt erwarten auch von ehrenamtlichen Vorständen, dass Sie immer alles richtig machen und alle rechtlichen und steuerlichen Vorschriften im Griff haben. Dieser Vortrag bietet eine leicht verständliche Einführung in die Grundlagen des Vereinsrechts und gibt grundlegende Tipps und Hinweise, um Fehler bei der Mitgliederversammlung, in der Vereinssatzung, in Jahresabschluss und Steuererklärung sowie der sonstigen Vorstandsarbeit zu vermeiden. Der Vortrag richtet sich auch an Vertreter von Stiftungen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen.



MZ1108

Jörg Hallmann

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

28. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Demokratiebericht 2026

Im März wurde der dritte Demokratiebericht des Landes NRW veröffentlicht. Er beleuchtet auf der Basis von Umfragedaten zentrale Entwicklungen und Trends für die Demokratie in Nordrhein-Westfalen. Mit dem Schwerpunktthema „Mitte(n) unter Druck“ macht der Bericht darauf aufmerksam, wie die Demokratie

auch in Nordrhein-Westfalen herausgefordert ist. Die wissenschaftliche Begleitung des Berichts der Landeszentrale für politische Bildung erfolgte durch die NRW School of Governance an der Universität Duisburg-Essen. Die Forschenden stellen die Ergebnisse vor, ordnen diese ein und diskutieren mit dem Publikum über Perspektiven und Handlungsoptionen.

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



MZ1110

Prof. Dr. Andreas Blätte,

Prof. Dr. Susanne Pickel

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

05. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Zwei Zeitzeugen erinnern sich. Paulino José Miguel kam 1982 mit 11 Jahren allein aus Mosambik in die DDR, um dort seine schulische und später auch berufliche Ausbildung fortzusetzen. Seit 2008 arbeitet er beim Stuttgarter Forum der Kulturen. Cahit Basar wurde 1966 in Duisburg geboren. Seine kurdischen Eltern waren einige Jahre zuvor aus der Türkei in die Bundesrepublik gekommen. Er gehörte zu den ersten Kindern mit kurdischem Migrati-

onshintergrund, die in Deutschland geboren wurden. Heute arbeitet Cahit Basar als Gesellschafts- und Politiklehrer.

MZ1111

Nhe Le

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

08. Oktober / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



Hinter den Kulissen des DDR-Grenzübergangs (GÜST) Marienborn-Helmstedt

Den ehemalige Grenzübergang Marienborn-Helmstedt passierten viele Bundesbürger von und nach Berlin oder bei der Einreise in die DDR. Roland Schreyer, der vier Jahre als Zivilangestellter der Grenztruppen der DDR dort als Elektriker arbeitete, erklärt die Sperranlagen und den Grenzübergang als Insider. Viele Details, die ehemalige Reisende nicht kannten, werden hier erklärt.



MZ1112

Roland Schreyer

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

12. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



res publica – Stadtverwaltung im Gespräch: Integriertes Handlungskonzept Innenstadt

Die Duisburger Innenstadt steckt in einem tiefgreifenden Wandel - dies bietet neben großen Herausforderungen auch Chancen. Das Integrierte Handlungskonzept Innenstadt (IHI 2022) bildet den strategischen Rahmen für die künftige Entwicklung der Duisburger Innenstadt. Es reagiert auf Herausforderungen wie den Strukturwandel im Einzelhandel, Leerstände, Klimawandel, Mobilitätsfragen sowie veränderte Anforderungen an Wohnen, Arbeiten und Aufenthaltsqualität. Aufbauend auf dem Masterplan Innenstadt definiert das IHI Handlungsfelder, Schwerpunktträume und konkrete Maßnahmen für eine lebenswerte, multifunktionale und klimagerechte Innenstadt. Ziel ist es, durch die Bündelung öffentlicher und privater Investitionen Identität, Erreichbarkeit, Nutzungsvielfalt und Resilienz der Innenstadt zu stärken.

MZ1116

Stefan Faßbender

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

09. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



Jungsein in Demokratie & Diktatur

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Lisa Trebs ist Mitgründerin der Initiative k_einheit und Teil der ostdeutschen Generation Z. Sie setzt sich dafür ein, dass junge Menschen aus Ostdeutschland und ihre Perspektiven in gesellschaftlichen Debatten gehört werden. Tim Eisenlohr wurde 1973 in Ost-Berlin geboren. In der DDR engagierte er sich schon als Jugendlicher politisch in der oppositionellen Umweltbibliothek. Er wurde 1987 verhaftet, reiste 1989 aus und ist heute politischer Bildner.

MZ1117

Miriam Menzel

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

10. November / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



MZ1118

Prof. Dr. Thomas Haberer

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

12. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Multifunktionsfläche 1.OG,
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**
entgeltfrei



China neu denken. Wie ein Land sich verändert und unser Schicksal herausfordert

Prof. Dr. Thomas Haberer vom Institut für Ostasienwissenschaften an der Universität Duisburg-Essen ist ein ausgewiesener China-Kenner. In seinem neuen Buch „China neu denken. Wie ein Land sich verändert und unser Schicksal herausfordert“ erzählt er, wie China von der Utopie zur Realität und zur Zukunft fand. Das Land ist heute Labor und Spiegel einer neuen Weltordnung. Thomas Haberer führt mitten in den Alltag des Wandels - zu Menschen, die zwischen Erinnerung und Zukunft leben. Es ist eine persönliche Annäherung an ein Land, das wir verstehen müssen, um unsere eigene Zeit zu begreifen. Eine Gemeinschaftsveranstaltung von VHS und Stadtbibliothek.

Es muss doch lebbar sein – Lesbische Selbstbehauptung in der DDR

An welche Grenzen Menschen in der DDR stießen und wie es gelang, diese Grenzen zu verschieben, macht die Lebensgeschichte von Karin Dauenheimer deutlich. Als Theologin, Feministin, Lesbe und alleinerziehende Mutter entsprach sie nicht den Erwartungen von Staat und Gesellschaft. Gegen alle Widerstände erkämpfte sie sich dennoch ihren Platz und setzte sich für politische Veränderungen ein. Mit ihren Aktivitäten gab sie wesentliche Impulse für die Entstehung einer DDR-weiten Lesbenbewegung, was sie auch ins Visier der Stasi brachte.

Karin Dauenheimer wird mit ihrer Tochter Sarah Lakhall aus dem Buch „Lesbische Selbstbehauptung in der DDR“, das sie mit der Historikerin Dr. Teresa Tammer geschrieben hat, lesen und einen Einblick in ein bisher wenig bekanntes Kapitel der DDR-Geschichte geben.



MZ1119

Karin Daueneimer

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

16. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Sie sollen unsichtbar gemacht werden – Die Situation der Frauen in Afghanistan

Seit der Machtübernahme der Taliban im August 2021 hat sich die Lage der Frauen in Afghanistan dramatisch verschlechtert. Bildung, Erwerbstätigkeit und öffentliche Teilhabe wurden weitgehend zurückgenommen - 2,2 Millionen Mädchen haben keinen Zugang zur Sekundarbildung. Besonders kritisch: Ende 2024 untersagten die Taliban Frauen die Ausbildung in medizinischen Berufen. Da Frauen vielerorts nur von weiblichem Personal behandelt werden dürfen, drohen schwere Folgen - Afghanistan verzeichnet bereits die weltweit höchste Müttersterblichkeitsrate. Detaillierte Informationen liefert Zakia Shefayee in ihrem Vortrag der VHS, gemeinsam mit Amnesty International. Anschließend bittet die Duisburger Amnesty-Gruppe beim jährlichen Briefmarathon um Unterschriften gegen Menschenrechtsverletzungen.



MZ1120

Zakia Shefayee

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

23. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Das direktdemokratische NRW – Wie Bürgerinnen und Bürger Politik mitgestalten

Anlässlich des 80. Jahrestages der Gründung von Nordrhein-Westfalen und des 75-jährigen Jubiläums der Landesverfassung zieht dieser Vortrag Bilanz: Wie hat sich die direkte Demokratie im größten deutschen Bundesland entwickelt und wie wird sie heute gelebt?

Der Sozialwissenschaftler Alexander Trennheuser beleuchtet darin die historischen, rechtlichen und politischen Facetten dieser Entwicklung. Wie gestalten Bürgerinnen und Bürger Landespolitik aktiv mit - trotz rechtlicher Hürden und politischer Vorbehalte? Trennheuser, Bundesgeschäftsführer der Initiative „Mehr Demokratie“, gibt hierzu einen Überblick und zeigt, wie viele wichtige politische Debatten von den Bürgerinnen und Bürgern unseres Bundeslandes angestoßen wurden.



MZ1124

Alexander Trennheuser

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

07. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Politische Bildung

Kurse/Seminare

Gesellschaftsdiskurs Gruppe A – 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.

MZ1142A

Dr. Ralf Kleinfeld

Mittwoch, 02.09., 16.09., 30.09., 14.10.,
11.11., 25.11. und 09.12.

15:15 - 16:45 Uhr / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Gesellschaftsdiskurs Gruppe B – 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.

MZ1142B

Dr. Ralf Kleinfeld

Mittwoch, 09.09., 23.09., 07.10.,
04.11., 18.11., 02.12., und 16.12.

15:15 - 16:45 Uhr / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



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 Woche gemeinsam von der Gruppe ausgesucht. Die Hauptvorbereitung hierzu übernimmt der Kursleiter, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer tragen ihre gesammelten Informationen dazu bei und diskutieren gemeinsam.

SR1143

Josip Susic

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

15.09. - 15.12. / 12 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee 14,

Buchholz

35,50 EUR (erm.: 27/18/17)



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.

MZ1144

Josip Sosic

Samstag, 19.09., 10.10., 14.11. und 12.12.

14:00 - 15:30 Uhr / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



MZ1145

Dr. Ralf Kleinfeld

Montag, 07.09., 21.09., 05.10., 02.11., 16.11., 30.11. und 14.12.

16:30 - 18:00 Uhr / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



« Bitte beachten Sie auch das Konzert „Musikalische Zeitreise - History of Rock'n'Roll“, siehe MZ2424.

Rockmusik zwischen Kommerz, Kultur und Politik

Rockmusik hat die Welt verändert - doch wer hat die Rockmusik verändert? Seit siebzig Jahren ist Rock weit mehr als Klang: Aufschrei und Kunstform, Geschäft und politisches Statement, Ausdruck von Identität und Motor des Wandels. Dieser Kurs führt durch sieben Jahrzehnte - Von den rebellischen Anfängen des Rock 'n' Roll über die Protestsongs der 1960er bis zur globalen Musikindustrie und zu Streaming-Plattformen. Im Mittelpunkt stehen nicht nur Hits, sondern Fragen nach Macht, Politik und Kultur: Wie prägen Künstler wie Dylan, die Stones oder Patti Smith ihre Zeit und wie prägte ihre Zeit sie? Mit Musik- und Videobeispielen entsteht ein Panorama von Kunst, Gesellschaft und Rebellion. Für alle, die Rock lieben und tiefer verstehen wollen.

"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.

MZ1151

Josip Sosic

mo 9x, 18:00 - 19:30 Uhr

14.09. - 30.11. / 18 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.



© Stadt Duisburg, Ilja Höpping

MZ1152

David Bieber,

Josip Sosic

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

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



chung als dritte Gewalt im Staate gefragt. Da die Rechtsprechung in der Regel mit der Bearbeitung einzelner Angelegenheiten beschäftigt ist, spielt sie in der öffentlichen Wahrnehmung eine vergleichsweise untergeordnete Rolle - Anlass, sich einmal etwas gründlicher mit ihr zu beschäftigen: Welche Aufgaben nimmt die Justiz wahr? Wie ist sie organisiert? Wer ist in der Justiz tätig? Welchen Einflüssen unterliegt die Rechtsprechung? Diese und andere Fragen sollen in der Veranstaltungsreihe behandelt werden. Der Dozent ist Richter a.D.



MZ1153

Manfred Schmitz-Berg

fr 6x, 18:00 - 19:30 Uhr

25.09. - 04.12. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Professionelle Pressearbeit

In diesem praxisorientierten Seminar erfahren Sie, wie Sie mit Presse und Medien erfolgreich zusammenarbeiten. Sie lernen, zielgruppen-gerechte Pressemitteilungen zu verfassen, Medienkontakte aufzubauen und Ihre Botschaften wirkungsvoll zu platzieren. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf aktuelle Trends der digitalen Kommunikation gelegt - von Social Media bis zu Online-Pressportalen.

Das Seminar richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene im Bereich PR und Öffentlichkeitsarbeit aus Unternehmen, Vereinen, Verbänden und öffentlichen Einrichtungen sowie an freiberuflich Tätige, die ihre Pressearbeit professionalisieren möchten. Der Dozent ist erfahrener Journalist.

Die Dritte Gewalt

Der Gesetzgeber setzt die Rahmenbedingungen für unser gesellschaftliches Miteinander, der Exekutive obliegt die Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben ins tatsächliche Leben - und wo es zu Streitfragen im öffentlichen wie im privaten Leben kommt, ist die Rechtspre-



© Josip Susic

MZ1155

David Bieber

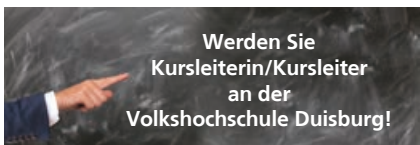
Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

17. Oktober / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

23 EUR



Duisburger Filmwoche 2026:

Neue Doku-Filme der

politischen Bildung

Filmseminar als Bildungsurlaub

Die Duisburger Filmwoche 2026 zeigt neue Dokumentarfilme aus Deutschland, Österreich und der Schweiz, die spannende wie ungewöhnliche Einblicke in verschiedene Lebenswelten bieten. Die Film-Autoren kommen nach Duisburg und vertreten ihre Arbeit im Anschluss an die Vorführung in einer öffentlichen Publikumsdiskussion. Für die Zwecke der politischen Bildung treffen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Seminars eine Auswahl von Filmen, die sie gemeinsam, in Kleingruppen oder einzeln sichten. Darüber hinaus nehmen sie an den Diskussionen mit den Filmautoren teil und tragen die Ergebnisse in einer täglichen Auswertungsrunde zusammen. Die Teilnehmer müssen sich auf Programm bis nach 23:00 Uhr einstellen. Das Seminar ist als Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW anerkannt.



MZ1161A

Mirjam Baumert

Montag bis Freitag

02.11. - 06.11.

filmforum, Dellplatz 16, **Stadtmitte**

150 EUR, inklusive Festivalkarte



MZ1161B

Roland Meetz

Montag bis Freitag

02.11. - 06.11.

filmforum, Dellplatz 16, **Stadtmitte**

150 EUR, inklusive Festivalkarte



Demokratie-Trainingslager – Bildungsurlaub

In Kooperation mit der Heinrich Böll Stiftung und dem Soziokulturellen Zentrum Stapeltor 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.

MZ1163

Andre Moser

di 1x, 10:00 - 17:00 Uhr

mi 1x, 10:00 - 17:00 Uhr

do 1x, 10:00 - 17:00 Uhr

27.10. - 29.10. / 24 Ustd

Stapeltor Soziokulturelles Zentrum, Stapeltor 6,

Altstadt

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.

MZ1167

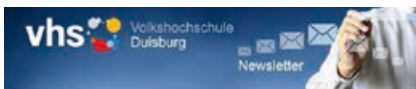
Leonora Seibod-Yannakis

Mittwoch, 07:00 - 19:00 Uhr

09. September / 16 Ustd

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

25 EUR



**Abonnieren Sie
den Newsletter
der VHS Duisburg**



Führung durch die Bezirks- regierung Düsseldorf: Eine ehemalige NS-Täter- behörde beleuchtet den Tatort Verwaltung

Die Bezirksregierung Düsseldorf lädt zu einer besonderen Führung durch das historische Gebäude auf der Cecilienallee ein. Unter dem Titel „Die Bezirksregierung Düsseldorf als ehemalige NS-Täterbehörde - Verbrechen, Kontinuitäten, Aufarbeitung“ beschäftigt sich die Führung mit der Rolle des Regierungspräsidiums, der heutigen Bezirksregierung, während der Zeit des Nationalsozialismus und der aktiven Beteiligung an seinen Verbrechen. Treffpunkt: Bezirksregierung Düsseldorf, im Lichthof der Cecilienallee 2 (Haupteingang), 40474 Düsseldorf



NR1168

**Marissa Turac,
Brigitte Koch**

Dienstag, 15:30 - 17:00 Uhr

24. November / 2 Ustd

Treffpunkt: Bezirksregierung Düsseldorf,
Cecilienallee 2, **Düsseldorf**

5 EUR



Qualifizierung Ehrenamt

Qualifizierung von ehrenamt- lichen 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

21. September / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

entgeltfrei



WZ1187

Nicole Feldmann

Montag, 15:00 - 18:00 Uhr

23. November / 4 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

Rheinhausen-Mitte

entgeltfrei



zentralen Anlaufstelle für Vereine, Initiativen und Einrichtungen. Sie erhalten kompakte Orientierung zur Unterstützung durch die FADU: von Bedarfsklärung über Freiwilligen-gewinnung bis zu Fördermitteln, Koopera-tionen und Kommunikation. Kurzimpulse, Praxisbeispiele und Austausch zeigen, was funktioniert. Im Anschluss gibt es eine Kurz-beratung; auf Wunsch folgt ein vertiefen-der Termin inkl. Unterstützung bei nächsten Schritten. Offen für Verantwortliche und Aktive - unabhängig von Größe und Erfahrung. Nähere Informationen unter www.vhs-duis-burg.de

Du & Ehrenamt – Information und Beratung für Bürgerinnen und Bürger

In Kooperation mit der Freiwilligen-agentur Duisburg e.V.

„DU & Ehrenamt“ ist ein 90-minütiges, kosten-freies 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, Reli-gion, Behinderung oder Bildungsstatus, auch mit Flucht- oder Migrationsgeschichte. Nähere Informationen unter www.vhs-duis-burg.de

MZ1188

Nicole Fischer

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

04. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



MZ1189

Nicole Fischer

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

25. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Gesprächskreise

Diskussionskreis für Seniorinnen und Senioren

Lassen Sie uns miteinander ins Gespräch kommen über aktuelle, soziale, kulturelle und geschichtliche Themen und Hintergründe. Diese werden vorher gemeinsam festgelegt und je nach Wunsch durch andere Themen ergänzt.

MR1191

Caterina Kaiser

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

31.08. - 21.12. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



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

„DU & Praxis“ ist ein 90-minütiges, kosten-freies Infoformat in Kooperation mit der Frei-willigenagentur Duisburg e. V. (FADU), der

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 Lebensräumen 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 und Naturinteressierte mit 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.: 0203/283984623

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

MZ1200A
Marissa Turac,
Irina Pauli
entgeltfrei



Werden Sie
Kursleiterin/Kursleiter
an der
Volkshochschule Duisburg!

Die Antarktis

Multivisionsvortrag LIVE

In seinem bildgewaltigen Multivisionsvortrag nimmt Sie der gebürtige Duisburger Wolfgang Hemstege zunächst mit zu den Falkland-Inseln, um dann über Südgeorgien das antarktische Festland zu erreichen. Er gibt Einblick in die einzigartige Tier- und Pflanzenwelt, die sich dem extremsten Klima der Erde angepasst hat. Wieso knabbern junge Adeliepinguine gerne an Gummistiefeln? Weshalb legt man sich mit ausgewachsenen See-Elefanten am besten nicht an? Der Autor beleuchtet auch wichtige Fragen zum aufkommenden Tourismus in der Antarktis. Ist es noch zeitgemäß, ohne Forschungsauftrag den kältesten, trockensten und stürmischsten aller Kontinente zu betreten? Feingütig ausgesuchte Musik untermalt diesen abwechslungsreichen Live-Vortrag.



MZ1201

Wolfgang Hemstege

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr
19. November / 4 Ustd
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
15 EUR



Einführung in das 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 ihre Biologie und ihr Verhalten kennen 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

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

12. September / 4 Ustd

Treffpunkt: Waldwegkreuzung Neuenbaumsweg/Fichtenstraße. Parken in Donaust. in Duisburg Rahm und dann 300m Feldweg, Donaust.

44, **Rahm**

25 EUR



Was braucht eine Katze an die Tatze? Katzenbedürfnisse und Katzenverhalten verstehen

Katzen haben einen festen Platz in unseren Herzen und auf unseren Sofas. Doch so unabhängig sie wirken, so anspruchsvoll ist das gemeinsame Leben. Jede Katze ist eine ganz individuelle Persönlichkeit mit eigenen Erfahrungen und Vorlieben. Aus Unwissenheit entstehen oft Missverständnisse, die für Mensch und Katze belastend sein können. Damit aus kleinen Unstimmigkeiten kein dauerhafter Frust wird, ist eines wichtig: Wir sind weit mehr als nur „Dosenöffner“ - wir sind die wichtigsten Bezugspersonen unserer Katzen. In diesem Seminar lernen Sie das essenzielle „Katzen-Einmaleins“ für ein glückliches Miteinander. Geeignet für alle aktiven und zukünftigen Katzenhalterinnen und -halter.

MZ1219

Adriane Schulz

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

07. November / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

25 EUR



Dicke Luft in der Katzen-WG? Ideen für ein harmonisches Zusammenleben im Mehrkatzenhaushalt

Ein gemeinsames Revier harmonisch zu teilen, ist für Katzen eine Meisterleistung. Nicht selten schleichen sich Konflikte ein, die für die sensiblen Tiere chronischen Stress bedeuten. Damit aus Ihrer „Katzen-WG“ ein echtes Wohlfühl-Zuhause wird, erhalten Sie in diesem Seminar wertvolle Impulse. Ich zeige Ihnen, wie Sie als wichtigste Bezugspersonen den Frieden sichern oder wiederherstellen können. Egal, ob Sie ein bestehendes „Krisenteam“ unterstützen möchten, eine neue Vergesellschaftung planen oder Ihr Fachwissen für den Beruf vertiefen wollen: Hier lernen Sie, worauf es bei der Auswahl von Partnerkatzen und einer katzenfreundlichen Zusammenführung ankommt.

MZ1220

Adriane Schulz

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

28. November / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



« Bitte beachten Sie auch den Vortrag „Schnurren von Diven und Gaunern“ am 10.09. (siehe MZ2203).



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, 01.09., 06.10.,

03.11., 01.12. / 12 Ustd

18:00 - 20:00 Uhr

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



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

5x, Di, 01.09., Mo, 21.09., Mi, 14.10.,

Do, 12.11., Fr, 11.12.,

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

18. November / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



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

Diplom-Mathematiker

Thomas Oberländer

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

14. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Wasser ernten – nachhaltige Wassernutzung in Haus und Garten Online-Workshop in Kooperation mit der VHS Essen

Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klarkommt? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Oft lösen dieselben Maßnahmen beide Probleme und leisten dabei sogar einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel. Wie das geht, lernen Sie in diesem 8-teiligen Online-Kurs. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Garten so gestalten können, dass er bei Regen viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat. Der Online-Selbstlernkurs wird mit je einer Live-Videositzung begonnen und abgeschlossen. Für Fragen steht der aus Duisburg stammende Dozent, Thomas Oberländer, jederzeit zur Verfügung.

Auftakt:

Mit, 07. Oktober 2026, 19:00 - 20:30 Uhr.

Abschluss:

Mit, 02. Dezember 2026, 19:00 - 20.30 Uhr.

Teilnahmevoraussetzung:

E-Mail-Adresse, Laptop, PC oder Tablet mit Webcam und Micro. Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets.

MZ1231

Diplom-Mathematiker

Thomas Oberländer

mi 7x, 19:00 - 20:30 Uhr

07.10. - 02.12. / 14 Ustd

Online

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



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.

Naturschutzgebiete in Duisburg 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

Dr. Randolph Kricke

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
09. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Igelfreundliche Gartengestaltung Naturschutz im Dialog

Private Gärten sind weit mehr als nur Orte der Erholung – sie spielen eine entscheidende Rolle für den Erhalt der biologischen Vielfalt im urbanen Raum. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie man mit einfachen Maßnahmen im eigenen Garten dem Europäischen Igel helfen kann, dessen Bestand im urbanen Raum zunehmend unter Druck gerät. Es wird erläutert, wie Gärten so gestaltet werden können, dass sie Igel Schutz, Nahrung und sichere Bewegungsräume bieten. Anschaulich wird gezeigt, welche naturnahen Elemente – wie strukturreiche Bepflanzung, Versteckmöglichkeiten oder durchlässige Gartenübergänge – dabei besonders hilfreich sind. Darüber hinaus werden die Herausforderungen thematisiert, mit denen Igel in der Stadt konfrontiert sind, etwa durch Versiegelung, Pestizideinsatz und den Verlust geeigneter Rückzugsorte. Der Vortrag beleuchtet die Bedeutung naturnaher Gartengestaltung und zeigt auf, wie bereits kleine Maßnahmen große Wirkung entfalten können.

MZ1234

Dr. Henriette Werner

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

23. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Flechten – Überlebens- künstler in Städten Naturschutz im Dialog

Nähere Infos unter www.vhs-duisburg.de

MZ1235

Dr. Randolph Kricke

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

07. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Entwicklung des Baumbestandes 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?



MZ1236

Christoph Winterhalter

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

04. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



MZ1238

Christian Falk

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

09. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei

Streubstwiesen – Verborgene Schätze unserer Kulturlandschaft Naturschutz im Dialog

Nähere Infos unter www.vhs-duisburg.de

MZ1239

Katrin Heitmann

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

13. Januar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Baumpflege im Hausgarten Naturschutz im Dialog

Nähere Infos unter www.vhs-duisburg.de

MZ1237

Dr. Henriette Werner,

Dietmar Hirsch

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

18. November / 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.

MZ1240

Günter Wessels

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

27. Januar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Exkursion zur Schäferei In Kooperation mit der Lernschäferei / Schäferei Oberhausen

250 wollige Mitarbeiter - darunter Lämmer aus dem Frühjahr, 50 zickige Führungskräfte und zwei 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 Jahren) Kinder bis 12 Jahre kostenfrei, aber anmeldepflichtig.

Hinweis: Der Exkursionsort liegt ggf. außerhalb Duisburgs und wird, da der Schäfer mit der Herde unterwegs ist, am Montag vor der Veranstaltung von der VHS bekannt gegeben. Vor Ort gibt es keine sanitären Anlagen.

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

19. September / 2 Zstd

Treffpunkt: Wird noch mitgeteilt

8 EUR



Radtour Urban Gardening zum Tag der offenen Gärten in Duisburg In Kooperation mit dem ADFC Duisburg und dem IGA 2027 Projektbüro

Am Samstag, 12. September öffnen Bürgerinnen und Bürger in der Zeit von 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr ihre Gärten für Besucher und laden zum Betrachten, Verweilen und Genießen ein. Bei dieser Gelegenheit kann man sich inspirieren lassen und mit den Gartenbesitzern ins Gespräch kommen oder sich einfach an der bunten Vielfalt erfreuen. In allen sieben Stadtbezirken Duisburgs wird in jeweils einem Garten Kunst präsentiert.

In Kooperation mit dem ADFC wird Herbert Fürmann an diesem Tag eine Fahrradtour zu ausgesuchten Gärten und verschiedenen Urban-Gardening Projekten durchführen.

An den einzelnen Stationen erhalten Sie von den Gartenbesitzern fachliche Informationen zu den jeweiligen Gartenprojekten. Dauer: ca. 6 ½ Stunden

Auf Wunsch ist eine gemeinsame Einkehr zum Abschluss der Tour vorgesehen.

Der Eintritt zu den Gärten ist kostenfrei.

Streckenlänge: ca. 30 km

Mitglieder des ADFC erhalten 50% Nachlass auf das Entgelt.

Bitte Verpflegung mitnehmen.

MZ1251

Herbert Fürmann

Samstag, 11:00 - 17:30 Uhr

12. September / 8 Ustd

Treffpunkt: ADFC Infoladen, Mülheimer Str. 91,

Düsseldorf

10 EUR



Düsseldorf
imSchönland

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

26. September / 2 Zstd

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

Rheinhausen

10 EUR



Kräuter, Wurzeln, heilsame Hecken

Im Herbst beschenkt uns die Natur mit einer wahren Fülle an heilsamen Kräutern, Wurzeln und Früchten. Während uns noch Zeit bleibt, die goldenen Sonneneinstrahlen einzufan-

gen, bevor die dunkle Jahreszeit beginnt, richtet sich unser Blick auf die heimische Natur und allerlei Heilsames und Köstliches am Wegesrand. Am Tor zwischen Sommer und Herbst gibt es zudem allerlei zu Brauchtum und Mythologie zu berichten, denn die Kräuterkunde wirkt hier ganzheitlich, so dass Körper, Geist und Seele gleichsam gestärkt in die für unsere Region typische, nasskalte Jahreshälfte starten können.

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

WZ1254

Claudia van Zütphen

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

26. September / 2 Zstd

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

Friemersheim

10 EUR



Bäume und Pilze zur Herbstzeit

Im Herbst ist Pilzsaison und das nicht ohne Grund. Als Zersetzer öffnen Pilze die Tore zur dunklen Jahreszeit. Die Verbindung bestimmter Pilze mit speziell bevorzugten Bäumen lehrt uns wertvolle Erkenntnisse zu den Kreisläufen in der Natur. Der Herbst ist aber auch eine magische Zeit und so erfahren die Teilnehmer während dieser Exkursion auch viel Interessantes zu Altem Brauchtum und Überlieferungen rund um Bäume und Sträucher.

Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.

WZ1256

Claudia van Zütphen

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

17. Oktober / 2 Zstd

Treffpunkt: Sportplatz TuS Baerl, Buchenallee / Ecke Lohmannsmühlenweg, PLZ 47199, Bus 909, 925 bis Restaurant Liesen, Buchenallee, **Baerl**

10 EUR



Waldgang zur Wurzelkraft der Waldkräuter

Der Waldgang führt zu den Kräutern, deren Wurzeln zur herbstlichen Jahreszeit besondere Heilkräfte haben. Insbesondere die Wurzel des Löwenzahns, der Brennnessel und des Beinwell schauen wir uns an und dazu gibt es viele Infos zu Heilrezepten auf Wurzelbasis.

Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

MZ1257

Petra Reif

Sonntag, 15:00 - 17:30 Uhr

04. Oktober / 2,5 Zstd

Treffpunkt: Schützenplatz, Saarner Straße/

Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80,

Duisburg-Großenbaum

10 EUR



Waldgang zu den heilenden Wald-Harzen

Bei diesem Waldgang ist der harzige Duft der Wald-Nadelbäume Thema. Wir besuchen Kiefer, Lärche und Fichte und sammeln kleine Harz-Klümpchen. Diese werden wir dann vor Ort verräuchern und tief einatmen, um ihre heilende Wirkung auf Bronchien und Nerven zu erfahren. Dazu gibt es einige Heilrezepte mit Harz-Anwendungen.

Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

MZ1258

Petra Reif

Sonntag, 15:00 - 17:30 Uhr

25. Oktober / 2,5 Zstd

Treffpunkt: Schützenplatz, Saarner Straße/

Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80,

Duisburg-Großenbaum

10 EUR



Waldgang zu den Wald-Harzen

Die Nase riecht die Kräuter- und Harz-Düfte, die Augen verfolgen den Rauch in der stillen

Zeit zwischen den Jahren. Uraltes Räucherwissen zur Reinigung und Desinfizierung von Räumen, zur Unterstützung bei Gebet und Meditation sind Thema. Räucherungen zur Beruhigung, gegen Stress und gegen Angst werden an einem ausgewiesenen Grillplatz am See ausprobiert und auch selbst zusammengestellt.

Bitte nur mit festem Schuhwerk und wetterfester Kleidung teilnehmen.



MZ1259

Petra Reif

Sonntag, 15:00 - 17:30 Uhr

27. Dezember / 2,5 Zstd

Treffpunkt: Schützenplatz, Saarner Straße/

Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80,

Duisburg-Großenbaum

10 EUR



Führung durch das Recyclingzentrum Nord – nur Erwachsene In Kooperation mit den Wirtschaftsbetrieben Duisburg

Blicken Sie hinter die Kulissen der Wirtschaftsbetriebe Duisburg im Recyclingzentrum Nord und lernen Sie die Abläufe kennen. Erkunden Sie den Recyclinghof, den Umladebereich für die Abfälle aus dem nördlichen Stadtgebiet und den Abfallernpfad. Bei dem Rundgang erfahren Sie, warum Abfalltrennung sinnvoll ist, wie der Verkehr gelenkt wird und wie die Abfälle über den Umladebereich gebündelt der Verwertung zugefügt werden. Diese Führung richtet sich an Erwachsene. Bitte beachten Sie auch unsere Führung für Familien / Erwachsene mit Kindern unter NR1268.

NR1267

Team der Abfallberatung

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

21. November / 2 Zstd

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



Führung durch das Recyclingzentrum Nord – für Familien / Erwachsene mit Kindern In Kooperation mit den Wirtschaftsbetrieben Duisburg

Mit dieser besonderen Führung für Familien / Erwachsene mit Kindern erhalten Sie kindgerechte Informationen über das Recyclingzentrum Nord und lernen die Abläufe kennen. U.a. wird der Abfallernpfad vorgestellt, der für Kinder besonders spannend ist. Bei dem Rundgang erfahren Sie auch, warum Abfalltrennung sinnvoll ist, wie der Verkehr gelenkt wird und wie die Abfälle über den Umladebereich gebündelt der Verwertung zugeführt werden.

Diese Führung richtet sich an Familien / Erwachsene mit Kindern. Bitte beachten Sie auch unsere Führung nur für Erwachsene unter NR1267.

NR1268

Team der Abfallberatung

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

07. November / 2 Zstd

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 Sanierung. 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

09. September / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



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

Sonnenstrom vom Dach In Kooperation mit der Verbraucherzentrale 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

Dipl.-Ing. Sabine Breil,

Dipl.-Ing. Volker Butzbach

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

17. September / 2 Zstd

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

05. Oktober / 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

Dipl.-Ing. Ulrich Honigmund

Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr

13. Oktober / 2 Zstd

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

Dipl.-Ing.

Hermann-Josef Schäfer

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

17. November / 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

20. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,

Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



MZ1302

Ralf H. Althoff

Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr

24. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,

Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



Duisburgs mittelalterliche Stadtgeschichte

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

11. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,

Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



MZ1304

Julia König

Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr

04. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,

Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



Familienforschung im Archiv

Wie funktioniert Familienforschung und welche Quellen kann ich dafür nutzen? Wir informieren Sie über Methoden der Familienforschung und stellen Ihnen wichtige praktische Hilfsmittel vor. Anschließend erhalten Sie einen Überblick über die einschlägigen familienkundlichen Quellen im Stadtarchiv Duisburg (vor allem Standesamtsregister und Kirchenbücher). Wir erläutern, wie Sie in diesen Quellen über klassisch-analoge und digitale Wege recherchieren können. Im Schlussteil des Seminars wollen wir Ihnen anhand eines konkreten Beispiels helfen, einen ersten Einstieg und Ausgangspunkt auf dem Weg zum eigenen Stammbaum zu finden. Das Seminar richtet sich an alle, die sich für die Erforschung der eigenen Familiengeschichte im Archiv interessieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.



MZ1306

**Malte Igelbrink,
Lisa Hampel**

Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr

24. Oktober / 5 Ustd

Stadtarchiv, Karmelplatz 5, **Stadtmitte**

5 EUR



Bild KI-generiert

Führung durch das afas-Archiv

Mitten in der Duisburger Innenstadt befindet sich das archiv für alternatives schrifttum (afas), das größte freie Archiv Deutschlands. Es sammelt seit 40 Jahren Materialien aus dem gesamten Spektrum der neuen sozialen Bewegungen. Hier finden sich Dokumente von lokalen und bundesweiten Gruppen z.B. aus Umweltschutz-, Frauen-, Friedens- und Studierendenbewegungen.

Bei der Führung wird ein Schwerpunkt auf Duisburger Initiativen gelegt: Wir zeigen Dokumente zum Eschhaus, der Fraueninitiative Rheinhausen zum Protest gegen die Schließung des dortigen Hüttenwerks sowie Material der Bürgerinitiative Rheinpreußensiedlung, deren Bewohner in den 1980er Jahren mit Hungerstreiks vor dem Duisburger Rathaus für den Erhalt ihrer Siedlung gekämpft haben.

MZ1307

**Claudia Spahn,
Miriam Bajorat**

Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr

21. November / 2 Ustd

Treffpunkt: archiv für alternatives schrifttum

(afas). Der Eingang befindet sich beim Hintereingang des Knüllermarktes, Großer Kalkhof 32,

47051 Duisburg, **Stadtmitte**

5 EUR



Vorträge

Das Mittelalter – das Aufeinandertreffen von Christen, Juden und Muslimen

Das Mittelalter reichte von 500 bis 1500. In diesen 1000 Jahren waren Staat und Gesellschaft in Europa und im Mittelmeerraum stark religiös geprägt. Mit dem Sieg Konstantins über seinen Mitkaiser Maxentius wurde das Christentum alleinige Staatsreligion. Die Juden waren seit der Zerstörung des Tempels in Jerusalem enturzelt und blieben ihrer Religion treu, was seitens der Gesellschaft und des Staates geduldet wurde. Mit dem Islam etablierte sich um 600 ein dritter religiöser Faktor. Daraus folgte eine Zeit der Kämpfe, aber auch des friedlichen Zusammenlebens und des Gedankenaustauschs.

MZ1311

Bodo Lueck

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

15. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Clärenore Stinnes fährt mit einem Auto der verschwundenen Marke Adler Ende der 20er Jahre um die Welt Zum 125. Geburtstag

Ihr Vater Hugo Stinnes war in seinem Todesjahr 1924 an 4.554 Unternehmen beteiligt. Danach ging es in der Weltwirtschaftskrise bergab in die Pleite. Clärenore war seine engste Vertraute und Assistentin. Nach seinem Tod wurde sie zugunsten ihrer Brüder ausgezahlt. 1925 bis 1927 - nach dem Tod Ihres Vaters - nahm sie an vielen Autorennen teil und siegte 17 mal. 1927 startete sie eine Weltumrundung von den Adler Werken vormals Heinrich Kleyer AG in Frankfurt am Main. Sie fuhr mit einem Adler Standard 6, wie der Name schon sagt ein Serienwagen der gehobenen Mittelklasse mit 6 Zylindern und 45 PS. Die ersten Ertappen führten über den Balkan nach Moskau, begleitet von dem schwedischen Kameramann Carl-Axel Söderström und einem Werkstattwagen von Adler mit zwei Mechanikern.

MZ1312

Steffen Hering

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

30. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch unseren Flyer „Spannende Frauen“.

Hans Rosenthal – zwei Leben in Deutschland

Hans Rosenthal, 1925 in Berlin geboren, zählt mit 55 Jahren zu den bekanntesten Deutschen. Als Moderator der ZDF-Show „Dalli Dalli“ wurde er in den 1970er Jahren zum beliebten „Spaßmacher der Nation“. Weniger bekannt war lange seine Vergangenheit: Als Jude erlebte er ab 1933 Diskriminierung, musste ab 1940 Zwangsarbeit leisten und entging mehrfach Deportationen. Ab 1943 versteckten ihn drei Berlinerinnen in einer

Kleingartenanlage, bis ihn 1945 die Rote Armee befreite. Viele Angehörige wurden Opfer des Holocaust. Der Vortrag zeigt, warum Rosenthal nach 1945 in Deutschland blieb, wie er sich in der Nachkriegsgesellschaft behauptete und weshalb er 1980 seine Autobiografie veröffentlichte.

MZ1313

Jürgen Plewka

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

13. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Der Staatspräsident in Frankreich – ein republikanischer Monarch? In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Der französische Präsident ist nicht nur formelles Staatsoberhaupt, sondern auch die zentrale politische Figur des Landes. Vom Volk direkt gewählt verfügt er über eine Machtfülle, wie sie keiner seiner europäischen Amtskollegen besitzt. Diese mächtige Position des Staatspräsidenten hat aber bis in die Gegenwart auch immer wieder scharfe Kritik erfahren. In diesem Vortrag wird nicht nur die verfassungsrechtliche Stellung des Präsidenten im politischen System Frankreichs erläutert, sondern auch ein Blick auf die konkrete Praxis von Charles de Gaulle bis hin zum gegenwärtigen Amtsinhaber Emmanuel Macron geworfen. Damit soll zugleich die Frage beantwortet werden, ob der Hausherr des prachtvollen Elysée-Palast als ein „republikanischer Monarch“ bezeichnet werden kann.

MZ1314

Prof. Dr. Volker Steinkamp

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

05. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



La belle France – Frankreichs „Front Populaire“ 1936 In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Umgeben von den faschistischen Staaten Deutschland, Italien und Spanien, entschied sich Frankreich im Mai 1936 für eine Regierung aus dem Zusammenschluss linker Parteien unter der Führung von Léon Blum. Erste für die gesamte Bevölkerung erfahrbare Entscheidungen waren die 40-Stunden-Woche und bezahlter Urlaub im Sommer 1936. Das Chanson „La belle France“ wurde zu einer Hymne dieser Zeit. Mit Chansons und zeit-historischem Vortrag vermitteln Walter Weitz und Wolfgang Schwarzer die Atmosphäre des Aufschwungs sowie politische und soziale Hintergründe dieser zum Mythos avancierten Epoche.

MZ1315

Wolfgang Schwarzer,
Walter Weitz

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
18. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
5 EUR



Japan

Peter von Kapri hat die Welt bereist. Kein Land erschien ihm so rätselhaft wie Japan. Über 250 Jahre verschloss es sich der Außenwelt. Dann kam eine radikale Modernisierung, die Entfesselung eines blutigen Krieges, die totale Niederlage unter Atombomben - und schließlich der rasante Aufstieg zur globalen Wirtschaftsmacht. Doch hinter den glitzernden High-Tech-Fassaden erscheinen tiefe Risse. Japan ist das Land mit der ältesten Bevölkerung. Diese demografische Krise steht uns auch bevor: Eine schrumpfende Gesellschaft bedroht den Wohlstand und das Überleben der Traditionen. Können wir von den alten Samurai lernen, die Herausforderungen dieser „Super-Aging-Society“ zu bewältigen?



MZ1316

Peter von Kapri

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr
01. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
5 EUR



Exkursionen



Führung durch das Bienenmuseum mit kleiner Honigverköstigung In Kooperation mit dem Kreisimkerverband 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.

WR1359

Michael Vedder

Sonntag, 11:00 - 12:30 Uhr
27. September / 2 Ustd

Bienenmuseum Duisburg, Schulallee 11,
Rumeln-Kaldenhausen
10 EUR Der Eintritt zum Museum ist im Entgelt enthalten



Die Geschichte des Nordfriedhofs in Alt-Hamborn Eine Kooperation mit dem Heimatverein Hamborn e.V.

Auf dem Nordfriedhof im Dichterviertel befinden sich viele bedeutende Gräber. Die Soldatengräber und die Gedenkstätte für die Märzgefallenen von 1920 erzählen viele Schicksale. Jörg Weißmann, Vorsitzender des Heimatverein Hamborn e.V., führt die Teilnehmer zu Gräbern, die eng mit der Geschichte der Stadt Hamborn verbunden sind, und zeigt wieder zahlreiche historische Ansichten aus seiner Privatsammlung.

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

Es können keine Karten vor Ort erworben werden!

NR1370

Jörg Weißmann

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

09. September / 2 Ustd

Treffpunkt: Friedenskirche, Duisburger Str. 174,

Hamborn

5 EUR



Vortrag – Die „Brotfahrer-Prozesse“ vor 90 Jahren Eine Kooperation mit dem Heimatverein Hamborn e.V.

Nach der Enttarnung des Netzwerkes rund um die Germania Brotfabrik Anfang 1935 kam es zu Massenverhaftungen von Brotfahrern. Jörg Weißmann vom Heimatverein Hamborn e.V. beleuchtet den sog. „Brotfahrer-Prozess“. 167 Widerständler wurden im Juli 1936 vor dem Oberlandesgericht Hamm und dem Volksgerichtshof zu hohen Gefängnis- und Zuchthausstrafen wegen „Vorbereitung zum Hochverrat“ verurteilt.

Die Anmeldung muss zwingend online, per E-Mail oder persönlich bei der VHS Duisburg 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, 18:00 - 19:30 Uhr

30. September / 2 Ustd

Treffpunkt: Ratskeller Hamborn, Duisburger

Straße 213, **Hamborn**

5 EUR



KöPi & Currywurst – Besichtigungen der KöPi- Brauerei in Duisburg Beec In Kooperation mit der Bitburger Braugruppe

Ruhrgebiet vom Feinsten: Die König-Brauerei ist seit 1858 ein Stück Ruhrgebietstradition. Was passt da besser, als nach einer Betriebsbesichtigung der Brauerei mit Einblicken in Brauverfahren, Produktionsabläufe und Geschichte, frisch gezapftes König Pilsener mit dem kulinarischen Herzstück des Ruhrgebiets - der Currywurst - zu genießen. Bitte geben Sie spätestens 2 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 23. November erforderlich!

NR1372

Marissa Turac

Dienstag, 16:00 - 19:00 Uhr

08. Dezember / 4 Ustd

König-Brauerei, Friedrich-Ebert-Straße 308,

Beec

27,50 EUR



Werksführung bei HKM in Duisburg In Kooperation mit den Hüttenwerken 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!



©Hüttenwerke Krupp Mannesmann GmbH

SR1374

N.N.

Dienstag, 9:45 - 13:15 Uhr
10. November

Hüttenwerke Krupp Mannesmann GmbH, Tor 2,
Mannesmannstr. 2, **Huckingen**
36 EUR



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: Albert Camus' Mythos des Sisyphos

Albert Camus' berühmter Essay, eines seiner wichtigsten philosophischen Werke, kreist um die zentrale Frage, „ob das Leben die Mühe, gelebt zu werden, lohnt oder nicht“. Hier entwickelt er seine Philosophie des Absurden - das Spannungsverhältnis zwischen Sinnwidrigkeit der Welt und der menschlichen Sehnsucht nach Sinnhaftigkeit - die sich durch sein gesamtes Werk zieht. Im Symposium soll der ganze Text gelesen und diskutiert werden.

Alle, die an dieser Veranstaltung teilnehmen wollen, sollten das Buch angeschafft (Rowohlt Verlag; ISBN 978-3-499-22765-3) und vorbereitend die beiden ersten Abschnitte (S. 11- 40) gelesen haben.

MZ1600

Peter Leitzen

do 5x, 16:30 - 19:00 Uhr

01.10., 08.10., 15.10., 05.11. und 12.11., / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Jürgen Habermas' Friedenspreisrede über „Glauben und Wissen“

Gegenstand der Erörterung soll die Rede von Jürgen Habermas zur Verleihung des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels aus dem Jahr 2001 und die Laudatio von Jan Philipp Reemtsma sein. Das als Sonderdruck im Suhrkamp Verlag erschienene Buch „Glauben und Wissen“ (ISBN 978-3-518-06651-5) sollte von allen, die an dem Seminar teilnehmen wollen, angeschafft sein. In der ersten Sitzung des Seminars wird ein Überblick über das Werk von Jürgen Habermas gegeben.



MZ1601

Peter Leitzen

Mittwoch, 02.12., 09.12. und 16.12.

10:00 - 11:30 Uhr / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Bild KI-generiert

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 Seminar nähern wir uns dem Thema Identität aus philosophischer und soziologischer Sicht. Wir diskutie-

ren, 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, 11:00 - 15:00 Uhr

08. November / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

17 EUR



Vorträge

Gibt es Zukunft in der Vergangenheit? Eine Antwortsuche in der philosophischen Tradition utopischen Denkens

Sind Utopien, wie die wörtliche Übersetzung des griechischen Worts „ou-topos“ nahelegt, Vorstellungen, die keinen Ort haben, also ein Nirgendwo sind? Oder könnte die Idee des Philosophen Ernst Bloch zutreffend sein, dass Utopien unter Umständen etwas sind, was noch keinen Ort hat? In der abendländischen Philosophie hat es immer wieder Versuche gegeben, Utopien zu entwerfen, die ein gutes Leben zum Inhalt haben. Diese Gegenentwürfe - im Kontrast zu Defiziten aktueller Lebensordnungen - waren nicht nur Visionen von einer idealen politischen Ordnung, sondern auch Entwürfe einer übersichtlichen, auf kleine Gruppen und Interaktionen bezogenen Konstellation.

MZ1610

Peter Leitzen

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

08. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Nietzsche – Der Wanderer und sein Schatten

Friedrich Nietzsche wusste um die Macht der Symbole, um die Gefahr der Missinterpretation und Überinterpretation. Wohl kaum ein Philosoph wurde so missverstanden wie er. Seine Metaphern und Allegorien missbrauchte insbesondere seine Schwester, die ausgechnet aus ihm einen Nazi machte, als er geistig schon nicht mehr in dieser Welt war. Der Denker mit dem unverwechselbaren Riesenschwauzer gilt Vielen als rastloser Irrer, der Frauen mit einer Peitsche bedroht, sich wortwörtlich mit Gott und der Welt anlegte und ihn dann tötete. Ja, rastlos war er tatsächlich! Ein wandernder Philosoph, der weit über ein Peripathos hinaus in die Stille der Natur flüchtete.



MZ1611

Axel Voss

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

29. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Bild KI-generiert

« Bitte beachten Sie auch die Kurse **MZ5570** und **5572** über „Philosophie und K.I.“ mit Axel Voss

Ubuntu – Einführung in die Afrikanische Philosophie 1/2

Am ersten Abend steht die Analyse gängiger Afrikabilder im Mittelpunkt, die vor allem in Europa bis heute von der kolonialen Vergangenheit geprägt sind. Der Vortrag geht ein auf die tatsächliche Größe des Kontinents,

die Vielfalt seiner Kulturen und die Reichhaltigkeit seiner Geschichte in vorkolonialer Zeit. Ferner soll aufgezeigt werden, welche höchst unterschiedlichen Probleme und Schwierigkeiten auftreten, wenn man den Begriff „afrikanische Philosophie“ bestimmen will.



MZ1613

Dieter Firmenich

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

10. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Bild KI-generiert

Sankofa – Einführung in die Afrikanische Philosophie 2/2

Am zweiten Abend wird anhand einiger Beispiele dargestellt, wie afrikanische Philosophen mit den zuvor genannten Schwierigkeiten umgehen, wie und in welcher Weise in afrikanischen Gesellschaften selbst Philosophie betrieben wird und welche unterschiedlichen Ansätze es gibt, entweder eine universelle afrikanische Philosophie oder doch ein Konglomerat afrikanischer Philosophien zu entwickeln und sich aus den Klammern der kolonialen Vergangenheit zu lösen.

MZ1614

Dieter Firmenich

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

24. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Philosophen reden über den Frieden Philosophischer Abend

Gegenstand des Vortrages sollen die Friedenspreisreden von Karl Jaspers (1958), Carl Friedrich von Weizsäcker (1963), Ernst Bloch (1967) und Kants Idee „Zum ewigen Frieden“ (1795) sein.

Mit dem Vortrag soll das Seminar „Habermas Friedenspreise über Glauben und Wissen“ vorbereitet werden.

MZ1615

Peter Leitzen

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

30. November / 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!

Seminare

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

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der analytischen Psychologie nach C.G. Jung! In der Fortsetzung des Sommer-Seminars

erkunden wir die zentralen Konzepte von Jungs Theorie - von Archetypen und dem kollektiven Unbewussten bis hin zu Individualität 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. Die Inhalte sind ineinandergreifend, aber jeder Abend behandelt ein abgeschlossenes Thema.



MZ1700

Henning Weyerstraß

mi 4x, 17:00 - 18:30 Uhr

16.09. - 07.10. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

45 EUR



« Bitte beachten Sie auch den Kurs
MZ5571 über „Psychologie und K.I.“
mit Henning Weyerstraß



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: Zeitmanagement im Alltag, Organisation im privaten Büro, Organisation in der Küche, Organisation im Kleiderschrank sowie das Erlernen von Routinen. Die Inhalte werden mit Raum für individuelle Fragestellungen sehr praxisnah vermittelt.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.



MZ1730

Meike Suhre

do 5x, 16:00 - 17:30 Uhr

05.11. - 03.12. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Bild KI-generiert

Klopfen gegen Angst und Co.

Klopfen ist seit jeher eine Beruhigungsmethode gegen Angst, Stress und Unsicherheit. Wir klopfen Babies sanft auf den Po oder den Rücken, damit sie einschlafen oder sich beruhigen. Dr. Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie hat eine einfache Therapiemethode erarbeitet, die im Wesentlichen auf dem Beklopfen von Körperpunkten beruht. Darüber hinaus können mit dieser Technik Glaubenssätze hinterfragt und transformiert werden. PEP (Prozess- und Embodi-

mentfokussierte Psychologie) ist eine einfache Methode, die überall selbst angewendet werden kann und hilft, sowohl durch Klopfen als auch mit dem Einsatz unseres Verstandes Gefühle zu beruhigen und innere Blockaden zu lösen. Sie wird vorgestellt und eingeübt. Fragen werden beantwortet, Diskussion ist erwünscht.

MZ1731

Rose-Marie Gilsbach

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

25.11. - 09.12. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Das Trauma – Verständnis, Erkenntnis

Das Trauma ist ein Thema von hoher gesellschaftlicher Relevanz und berührt viele Menschen. Der Vortrag vermittelt, was ein Trauma ist, welche Auswirkungen es auf Betroffene haben kann und wie Verständnis für traumatisierte Menschen entwickelt werden kann. Basierend auf eigenen Erfahrungen und einer Weiterbildung als traumasensibler Coach werden von Rose-Marie Gilsbach Wege aufgezeigt, wie Wissen über das 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.

MZ1740

Rose-Marie Gilsbach

Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr

25. September / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

10 EUR



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.

MZ1741

Rose-Marie Gilsbach

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

10. Oktober / 8 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 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.



MZ1742

Jürgen Strauß

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

17. Oktober / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Bild KI-generiert

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.

MZ1743

Andrea Budde

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

21. November / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

38 EUR (erm.: 29/19/17)



Achtsamkeit und Meditation Deep Dive – Erlebe die Wirkung von Meditation und Klangschalen

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.



MZ1744

Jürgen Strauß

Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

22. November / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



« **Bitte beachten Sie auch den Kurs „Achtsamkeitstraining MBSR“ unter 6116 und den Bildungsurlaub 6012**

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.

MZ1745

Andrea Budde

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

05. Dezember / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

38 EUR (erm.: 29/19/17)



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.



MZ1750

Jürgen Strauß

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

05. September / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



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.



Farbberatung – Welcher Farbtyp bin ich?

Manche Farben lassen uns strahlen und gesund aussehen, andere wiederum blass und müde. Warum ist das so? In diesem Seminar lernen Sie Ihren eigenen Farbtyp kennen (9er-Typologie) und testen ihn anhand von Farbtüchern. Zudem erlernen Sie verschiedene Regeln im Umgang mit Farben und deren Wirkung. Das Wissen über „Ihre Farben“ gibt Ihnen Sicherheit bei eigenen Farbentscheidungen und hilft Ihnen, Farben bewusst einzusetzen und ihre Wirkung zu nutzen.



MZ1751

Clarissa Dubiel

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

26. September / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

26 EUR



MZ1752

Clarissa Dubiel

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

28. November / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

26 EUR



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

Vorträge

Richtig Ausmisten und dauerhaft Ordnung schaffen!

In diesem Vortrag lernen Sie 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 gewonnen Ordnung auf Dauer behalten können. Dann fühlen Sie sich Zuhause wieder wohl.

MZ1732

Meike Suhre

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

08. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



« **Bitte beachten Sie auch den Kurs MZ4586 Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch**

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 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?

MZ1733

Meike Suhre

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

15. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Freude als Kraftquelle und Wünsche als Wegweiser

In diesem Vortrag begeben wir uns auf den Pfad unserer Wünsche und die Spur der Freude. Wünsche erzählen von Entfaltungsimpulsen, Möglichkeiten und Bedürfnissen und müssen oft, vor allem wenn sie unerfüllbar erscheinen, übersetzt werden, um zu ihrem tieferen Kern vorzudringen. Freude ist eine der großen Ressourcen im Leben, die sich nachweislich positiv auf die Struktur des Gehirns, das Immunsystem und Resilienz auswirkt. Sie ist ein Kompass für die richtige Richtung. Mit erlebnisorientierten Methoden der Psychothese entdecken die Teilnehmer und Teilnehmerinnen Potential, das in Ihnen ungenutzt schlummert und sich entfalten will, und finden Zugang zu echter belebender Freude, die stärkt und Orientierung gibt. Denn: Gute Lösungen sind einfach und alles Stimmige geht leicht!

MZ1746

Andrea Budde

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

13. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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!



MZ1747

Andrea Budde

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

24. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Bild KI-generiert

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.

MZ1753

Andrea Budde

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

03. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



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.

MZ1770

Jürgen Strauß

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

04. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



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

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!

MZ1771

Jürgen Strauß

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

25. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



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.



VHS Gutscheine

Die Volkshochschule bietet auch Geschenkgutscheine an. Weiterbildung wird so zum attraktiven und nachhaltigen Geschenk für die ganze Familie und die guten Freunde. Die Handhabung ist denkbar einfach und funktioniert nach dem Vorbild aller Geschenkgutscheine.

Ab 20 EUR gibt es nach oben keine Grenze und der glückliche Empfänger kann den Gutschein gleich zum aktuellen Semester einlösen. In allen Geschäftsstellen der VHS Duisburg (Stadtmitte, Hamborn und Rheinhausen) können die Gutscheine erworben werden.

Eine genaue Beschreibung für den Kauf findet sich auf der Homepage der VHS: www.vhs-duisburg.de. Der verschenkte Betrag kann bei der Anmeldung zu einer VHS-Veranstaltung (außer zu Vorträgen) eingelöst werden und auch eine Stückelung für mehrere Angebote ist möglich.

Zwei Motive stehen zur Wahl: ein „Klassiker“ im eleganten Duisburg-Blau und dem Schriftzug „GESCHENK-GUTSCHEIN“ und die ‚hippe‘ Version mit einem Froschkönig, der nur auf seine Erweckung durch die Einlösung des Gutscheines wartet.

Informationen zu den Gutscheinen und zum aktuellen Programm gibt es in der VHS: 0203 283-94977 oder info@vhs-duisburg.de und unter www.vhs-duisburg.de



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.

Abonnieren 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!