

**Mannheim, 10.03.2025**

Pressemitteilung anlässlich der Vorstellung des neuen Magazins „Alles im Wandel“

**„Alles im Wandel“- das neue Kursprogramm der Abendakademie:**

Über 1500 Kurse und Veranstaltungen von März 2025 bis September 2025 auf knapp 100 Seiten – die vielseitigen Angebote der Volkshochschule

**„Alles im Wandel – Wege in eine neue Welt“, so heißt das neue Programm der Abendakademie, das Anfang März erschienen ist. Es umfasst Kurse, Veranstaltungen und Ausstellungen, die von März bis September 2025 angeboten werden. Gleichzeitig ist das Magazin aber viel mehr als nur ein reines Programmheft. Die Abendakademie setzt damit auch zukunftsrelevante Themen und Schwerpunkte.**

Mit dem neuen Semester stellt die Mannheimer Volkshochschule das Thema Transformation in den Mittelpunkt. Der Waschbär auf dem Cover ist dabei ein Symboltier: Der auf den ersten Blick kleine niedliche Kerl ist nicht wirklich ein Sympathieträger, aber ein Meister der Transformation. Er ist schlau, flexibel und stellt sich neuen Herausforderungen. Veränderungen können gut und wichtig sein, doch sie können auch verunsichern; selten schienen neue Wege so ungewiss wie heute. Klimawandel, Gefährdung der Demokratie, gesellschaftlicher Zusammenhalt und vor allem Frieden in Europa – vieles ist ins Wanken geraten und nichts ist mehr selbstverständlich.

Volkshochschulen sind Lernorte der Veränderung, der Demokratie und der Begegnung. Die Abendakademie begreift den Wandel auch als Chance und vermittelt Wissen und Kompetenzen, um aktiv zu handeln. Wer mehr weiß und mehr kann ist besser gewappnet; wer sich respektvoll austauscht und faktenbasiert diskutiert, trägt zum Zusammenhalt bei.

**Positive Veränderungen mit neuen Themen und Angeboten**

Mit dem Schwerpunkt Feminismus setzt die Abendakademie ein sowohl gesellschaftlich als auch politisch wichtiges Thema und schafft Raum für Dialog, Reflektion und Transformation. Auftakt der neuen Veranstaltungsreihe ist der Aktionstag zum Weltfrauentag. Ohne Gleichberechtigung ist eine gelungene Transformation der Gesellschaft nicht darstellbar. Seit Jahren veranstaltet die Abendakademie gemeinsam mit der Stadt Mannheim und dem deutschen Akademikerinnenbund die Reihe „Frauenmacht“, in der Leuchtturm-Frauen über

---

**Marketing und Kommunikation** ▪ Frauke Kühnl, Leitung Kommunikation  
E-Mail [f.kuehnl@abendakademie-mannheim.de](mailto:f.kuehnl@abendakademie-mannheim.de) ▪ Tel. 0621 1076-253  
Mobil: 0049 1575 191 1424

**Mannheimer Abendakademie** ▪ U 1, 16 - 19 ▪ 68161 Mannheim  
Tel. 0621 1076-150 ▪ [www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)

ihre beruflichen und persönlichen Erfahrungen berichten. Am 27. März werden mit Prof. Dr. Julia Wege, Florence Brokowski-Shekete und Dr. Kristina Winzen drei spannende Frauen aus ganz unterschiedlichen Bereichen auf dem Podium im Gespräch sein. Auch diesmal verbindet die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Mannheim die Veranstaltung mit der Julie Bassermann Preisverleihung.

### **Deep Talk – Dingen auf den Grund gehen**

In dem neuen Format „Deep Talk“ kommt alles zur Sprache, was bewegt und interessiert. Im Mittelpunkt stehen spannende Themen aus den Bereichen Politik, Gesellschaft, Kultur oder Gesundheit. In Kooperation mit dem regionalen Fernsehsender RNF werden die Podiumsgespräche in der Abendakademie aufgezeichnet und später im Regionalprogramm ausgestrahlt. Auftakt ist am 2. April mit dem Thema: „Der Tod: Die letzte Transformation“. Im Gespräch mit Frauke Kühnl sind Christiane Pröllochs, Leiterin des ambulanten Hospizdienstes ASB Region Mannheim/Rhein-Neckar und Rolf Kieninger, Leiter Hospiz Elias in Ludwigshafen. Die Gespräche im großen Saal finden in unregelmäßigen Abständen immer Mittwochs statt und beginnen um 18 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Mit diesem und anderen Angeboten nimmt die Abendakademie den Auftrag der politischen Bildung wahr. Im Bereich Philosophie und Ethik stellt die Mannheimer Philosophin Sofia Disson Fragen zwischen den Welten und bietet interessante Vorträge und Workshops an. „Uns ist es wichtig, eine Bandbreite an Themen abzubilden, für alle Menschen in Mannheim mit ihren ganz unterschiedlichen Interessen und Anliegen“, betont Susanne Deß, Geschäftsführerin der Abendakademie

### **Der Zirkel des Lebens – Body, Soul and Mind**

Veränderung gehört zum Leben: Vom Baby bis ins hohe Alter durchlaufen wir viele Prozesse. Die Transformation beginnt in uns selbst. Um solche Entwicklungen gut zu begleiten gibt es in der Abendakademie am 17. Mai das Zirkeltraining für die Body and Mind: An fünf Stationen werden Workshops angeboten zu den Themen Achtsamkeit, körperliche Aktivität, Neues lernen und etwas Geben. Am Ende des Aktionstages treffen sich alle Teilnehmenden bei Fingerfood und Getränken zum Austausch. Mit „Gesundheitsrisiko Klimawandel“ setzt die Abendakademie einen weiteren Schwerpunkt. „Im Bereich Gesundheit sind wir seit Jahren mit einem breiten Angebot gut aufgestellt, das auch sehr gut angenommen wird“, betont Susanne Deß. Gesundheitliches Wissen, Stressbewältigung, autogenes Training oder die Klassiker wie Yoga, Pilates, oder allgemeine Fitness sind gefragte Themen und Angebote. Sich wohl fühlen in der eigenen Haut ist der erste und wichtigste Schritt für ein erfülltes Leben.

---

**Marketing und Kommunikation** ▪ Frauke Kühnl, Leitung Kommunikation  
E-Mail [f.kuehnl@abendakademie-mannheim.de](mailto:f.kuehnl@abendakademie-mannheim.de) ▪ Tel. 0621 1076-253  
Mobil: 0049 1575 191 1424

**Mannheimer Abendakademie** ▪ U 1, 16 - 19 ▪ 68161 Mannheim  
Tel. 0621 1076-150 ▪ [www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)

Um neue Dinge auszuprobieren, sich selbst anders zu erleben und neue Menschen kennen zu lernen gibt es im Bereich **Kultur** oder **Tanz und Lebensart** viele spannende und unterhaltsame Angebote. Gemeinsame Experimente in der Küche wagen, sich alles von der Seele tanzen oder in den zahlreichen kreativen Kursen von Zeichnen, Singen, Töpfern oder Basteln neu zu entdecken – in der Abendakademie ist vieles möglich.

### **Neue Wege bei Karriere und Beruf – Jobmesse Queers@work**

„Jobs für alle Farben“ – unter diesem Motto veranstaltet die Abendakademie in Kooperation mit dem Queeren Zentrum Mannheim eine zweitägige Jobmesse. Ein neues Format sowohl für alle queeren Menschen, die sich beruflich neu orientieren wollen, als auch für Unternehmen, Einrichtungen und Organisationen, die auf der Suche sind nach qualifizierten Arbeitnehmer:innen.

Gleichzeitig erweitert die Abendakademie die Angebote im Bereich „digitale Welt“ und bietet neue Möglichkeiten für die Bildungszeit. „Viele wissen nicht, dass ihnen bis zu 5 Tage Bildungsurlaub während der Arbeitszeit zusteht“, erläutert Susanne Deß. Die Abendakademie bietet zahlreiche Kurse an, die vom Land Baden-Württemberg nach dem Bildungszeitgesetz anerkannt werden. Besonders reizvoll: Ein Besuch der französischen Nachbarn in Wissembourg um dort nicht nur französisch zu lernen, sondern Land und Leute kennenzulernen.

### **Die Mannheimer Abendakademie bietet Orientierung und Unterstützung in nahezu allen Lebensbereichen an.**

Nur gemeinsam kann die Zukunft sinnstiftend und gesund gestaltet werden. Dazu bildet die Abendakademie mit Sprachkursen, kreativen Workshops, Beratung, Vorträgen, Lesungen, Konzerten, Diskussionsrunden und philosophischen Gesprächen viele Facetten des Lebens ab. Mit den Integrationskursen stärkt die Abendakademie das Zusammengehörigkeitsgefühl, und schafft Verständnis für andere Kulturen und Lebensentwürfe.

Das Magazin „**Alles im Wandel – Wege in eine neue Welt**“ gibt es kostenlos sowohl in der Abendakademie als auch an vielen anderen Orten in Mannheim. Es kann aber nur ein Ausschnitt aus dem aktuellen Kursprogramm sein, denn täglich kommen neue Kurse dazu. Diese sind immer auf der **Website [www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)** zu finden.

*Die Mannheimer Abendakademie zählt zu den ältesten und größten Volkshochschulen Deutschlands. Als öffentliche Bildungseinrichtung ermöglicht sie lebensbegleitendes Lernen und bietet Bildungsangebote für alle Menschen. Sie fördert Teilhabe und Integration und steht für Vielfalt und individuelle Persönlichkeitsentwicklung. Von Gesellschaft und Politik über Karriere und Beruf, Kultur, Gesundheit sowie Tanz und Lebensart bildet die Mannheimer Abendakademie ein breit gefächertes Portfolio für Menschen in nahezu allen Lebenslagen ab.*

---

**Marketing und Kommunikation** ▪ Frauke Kühnl, Leitung Kommunikation  
E-Mail [f.kuehnl@abendakademie-mannheim.de](mailto:f.kuehnl@abendakademie-mannheim.de) ▪ Tel. 0621 1076-253  
Mobil: 0049 1575 191 1424

**Mannheimer Abendakademie** ▪ U 1, 16 - 19 ▪ 68161 Mannheim  
Tel. 0621 1076-150 ▪ [www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)