

Stadt Bad Salzuflen
Gleichstellungsstelle
Rudolph-Brandes-Allee 19 | 32105 Bad Salzuflen

Gleichstellungsbeauftragte

Sybille Lüdecke

T 05222 952 – 339

gleichstellung@bad-salzuflen.de

www.bad-salzuflen.de/gleichstellungsstelle

Volkshochschule Bad Salzuflen
Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzuflen

T 05222 952 – 941

volkshochschule@bad-salzuflen.de

www.vhs-badsalzuflen.de

© Fotos: Bad Salzuflen, Stadtarchiv Bad Salzuflen, Celia Kaspar,
Julia Kranz Fotografie; Bildagentur: AdobeStock



Mein Wohlfühlort.

Veranstaltungen

Februar – Juni 2026



Stand: Januar 2026. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**SALZUFLE
FRAUEN
POWER**
♀

Veranstaltungen im Überblick

Februar – Juni 2026

04

08. März 2026 | 13.00 Uhr | Internationaler Frauentag

Weibliche VorBILDER – laut, unbequem, unperfekt!

06

16. April 2026 | 18.30 Uhr | Onlinevortrag

**„Finanzen für Frauen zwischen
Sicherheit und Chance“**

08

25. April 2026 | 16.00 Uhr | Klangbad

Meditation und wohltuende Klänge für Frauen

10

13. Juni 2026 | 14.30 Uhr | Führung

Die Frauen von Varenholz

Was ist sonst noch so los?

→ 14. Februar 2026 | **One Billion Rising**

→ 27. Februar 2026 | **Equal Pay Day**

→ 01. März 2026 | **Equal Care Day**

→ 19. Mai 2026 | **Diversity Day**

Liebe Frauen*!

Unsere Welt steht vor vielfältigen Herausforderungen – umso wichtiger bleibt das Thema Gleichberechtigung. Mit unserem Veranstaltungsformat „Salzufler Frauen Power“ möchten wir inspirierende Begegnungsräume schaffen, wo sich Frauen* gegenseitig bestärken, vernetzen und ermutigen können.

Gemeinsam wollen wir Erfahrungen teilen, Wissen weitergeben und neue Verbindungen eingehen. So entsteht eine solidarische Gemeinschaft, die Frauen* bestärkt, ihre Potenziale zu entfalten und sich aktiv für gleiche Teilhabe stark zu machen.

Unsere Themenschwerpunkte bieten euch ein vielfältiges und abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm – seid dabei und gestaltet mit!

**Eure Gleichstellungsbeauftragte Sybille Lüdecke
und das Team der VHS Bad Salzuflen**



08. März | 13.00 Uhr

Internationaler Frauentag

Weibliche VorBILDER – laut, unbequem, unperfekt!

Ein Nachmittag voller Inspiration, Kreativität und Gemeinschaft – für alle Frauen, die ihre Stimme erheben, sichtbar werden und andere stärken wollen. Erlebe Geschichte, Kreativität und Gemeinschaft. Finde Inspiration in starken Frauen – und werde selbst Teil einer Bewegung, die Spuren hinterlässt.

Referentinnen

Pia Gillner

Volontärin, Stadtarchiv der Stadt Bad Salzufen

Celia Kaspar

Künstlerin, Bad Salzufen

Sybille Lüdecke

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Bad Salzufen



Celia Kaspar, Selbstporträt

Programm

Mitreißender Vortrag von Pia Gillner

WeibsbILDER – Die wahren Geschichten hinter „bösen“ Frauen: Erlebe faszinierende Frauen, die gegen Widerstände antraten – unbequem, mutig, echt – und dadurch Geschichte schrieben.

Kreativ-Workshop mit Celia Kaspar

Gestalte gemeinsam mit anderen Frauen Plakate als Zeichen weiblicher Stärke und Sichtbarkeit. Farbe, Wort und Haltung werden zu Kunst!

Gemeinschaft & Ausklang

Bei Kaffee, Tee und Kuchen kommen wir ins Gespräch: Was bewegt uns? Welche Spuren wollen wir hinterlassen? Welche Art von Vorbild möchten wir sein?



So. | 08.03.2026 | 13.00 – 17.00 Uhr

Volkshochschule Bad Salzufen

Hermannstraße 32 | 32105 Bad Salzufen

TEILNAHMEBEITRAG: 8,00 €

Anmeldung bitte unter:
www.vhs-badsalzufen.de



16. April 2026 | 18.30 Uhr

Onlinevortrag

„Finanzen für Frauen zwischen Sicherheit und Chance“

Wirtschaftliche Eigenständigkeit bedeutet mehr Freiheit – heute und im Alter. Noch immer verdienen Frauen im Durchschnitt deutlich weniger als Männer: 2024 lag der Bruttolohn von Frauen bei 2.851 €, bei Männern bei 4.078 €.

Gründe sind oft Teilzeit, Care-Arbeit und Erwerbsunterbrechungen – mit Folgen für die Rente: Frauen erhalten im Schnitt rund 32% weniger Altersrente.

Umso wichtiger ist es, dass wir selbst die Regie über unsere Finanzen übernehmen. Eigenständige Vorsorge schützt vor Altersarmut – egal, wie sich das Leben entwickelt.



Welche Spar- und Anlageformen passen zu dir?

Die Verbraucherzentrale NRW zeigt in diesem Vortrag, wie du Schritt für Schritt deine Finanzen selbst in die Hand nimmst:

- Wie kannst du Chancen und Risiken einschätzen?
- Was ist der Unterschied zwischen verzinsten Anlagen und Investmentfonds?
- Worauf solltest du beim Abschluss achten?

Geld anlegen muss nicht kompliziert sein. Mit etwas Wissen und klaren Zielen kannst du deine finanzielle Zukunft selbst gestalten – sicher, informiert und unabhängig.

Referent



Thomas Hentschel

Verbraucherzentrale NRW e.V.



Do. | 16.04.2026 | 18.30 – 20.00 Uhr

Digital per Zoom

TEILNAHMEBEITRAG: 8,00 €

Anmeldung bitte unter:
www.vhs-badsalzuflen.de



25. April 2026 | 16.00 Uhr

Klangbad

Meditation und wohltuende Klänge für Frauen

Sound ist ein sehr wirkungsvolles Tool für die physische und mentale Gesundheit. Schenke dir eine Auszeit in der Tanzwerkstatt und genieße ein spannendes Klangbad. Dich erwarten wohltuende Klänge, eine geführte Meditation und eine wunderschöne Playlist zur Entspannung für zu Hause.

Die sanften Schwingungen helfen, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und deine innere Balance zu stärken. Regelmäßige Klangmomente können deine Resilienz fördern und dir mehr Ruhe, Gelassenheit und innere Stärke schenken.

- Empfehlenswert sind bequeme Kleidung und bring dir gerne eine Decke/Stola und ggf. dein Lieblingskissen mit. Matten sind vorhanden. Wasser und Tee sind inklusive!



*„Das Glück besteht darin,
zu leben wie alle Welt und
doch wie kein anderer zu sein.“*

Simone de Beauvoir

Referentin

Nadine König

Tanzpädagogin, Beraterin und Mediatorin

Als leidenschaftliche zeitgenössische Tänzerin und Choreografin hat Nadine König 2007 die Tanzwerkstatt in ihrer Heimatstadt gegründet – als sicheren Ort für verbindlichen Austausch und Teamspirit, für Tanz und künstlerische Entfaltung.



Sa. | 25.04.2026 | 16.00 – 18.30 Uhr
Tanzwerkstatt
Bahnhofstraße 36 | 32105 Bad Salzufen

TEILNAHMEBEITRAG: 10,00 €

Anmeldung bitte unter:
www.vhs-badsalzufen.de



13. Juni 2026 | 14.30 Uhr

Führung

Die Frauen von Varenholz

In der Geschichte von Schloss Varenholz spielen Frauen eine besondere Rolle. Drostin Sybille Margarethe von Heiden-Donop wollte den Dorfbewohnern eine Kirche und eine Schule stiften. Als sie verstarb, erfüllte ihr Mann Lewin Moritz von Donop das Vermächtnis. Gräfin Elisabeth zur Lippe, geborene Prinzessin zu Schaumburg-Lippe, wählte Schloss Varenholz als Sommerresidenz. Gräfin Amalie zur Lippe, geborene Erbgräfin zu Dohna-Vianen, verwandelte das Schloss in ein Klein-Versailles. Fürstin Pauline zur Lippe schenkte der Domäne einen Fohlen-Stall und der Kirche eine Orgel aus dem Schloss Brake.

Von 1945–1952 war im Schloss die Verwaltung der UFA-Filmgesellschaft aus Potsdam-Babelsberg untergebracht. Schauspielerinnen Grete Weiser war dort, ihr Ehemann Dr. Hermann Schwerin war Verwaltungsleiter. Die anthroposophische Pädagogin Elisabeth Engels gründete nach der NS-Zeit ein Schulinternat für Mädchen. Katharina, Ehefrau des Drostens Gerstein, musste Varenholz zwar verlassen, kehrte jedoch als Witwe zurück. Sie verschwand spurlos. Seitdem soll der Legende nach in Vollmondnächten eine weiße Dame als gutmütiger Geist durch die Räume wandeln.

Referentin

Vera Varlemann

Ev.-ref. Kirchengemeinde Varenholz



Ablauf

Besichtigung

- Begrüßung am Schlosstor
- Innenhofbesichtigung
- Rundgang durch den Schlosspark
- Besichtigung der Schlosskirche (verkürzt)

Im Anschluss

- Vortrag mit Bildern
- Möglichkeit für Fragen und Austausch
- Kaffee, Kaltgetränke, Kuchen



Sa. | 13.06.2026 | 14.30 – 17.00 Uhr

Schloss Varenholz (Parkplatz vor dem Eingang)
Varenholzer Str., 32689 Kalletal-Varenholz

TEILNAHMEBEITRAG: Spendenbasis

Anmeldung bitte unter:
www.vhs-badsalzuflen.de

