

# Frauen in Bewegung!

## 2023

VERANSTALTUNGSPROGRAMM | FRAUENWOCHE | 3. BIS 12. MÄRZ

## HERZLICH WILLKOMMEN

... zur Fuldaer Frauenwoche 2023!

Corona-Pandemie, Krieg und Inflation – das vergangene Jahr war von Krisen geprägt, die besonders Frauen und Mädchen hart getroffen haben und auch heute noch immer nicht überwunden sind. Und dennoch möchten wir rund um den Internationalen Frauentag, den 8. März, den Blick nach vorne richten.

„Frauen in Bewegung“ – dieses Motto verbindet alle Veranstaltungen der 33. Fuldaer Frauenwoche miteinander und will Frauen und Mädchen inspirieren, sich aktiv und selbstbestimmt den Herausforderungen zu stellen – in der Politik, in der Wirtschaft, in der Gesellschaft und im eigenen Leben.

Wir laden Sie herzlich ein, an den Veranstaltungen teilzunehmen und wünschen Ihnen interessante Begegnungen, Gespräche und viel Spaß!

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Mitwirkenden!

Ihr Team vom Frauenbüro der Stadt Fulda

### Hinweise zur Anmeldung:

Die Veranstaltungen sind in der Regel kostenfrei. Bitte beachten Sie die jeweiligen Veranstaltungshinweise für eine mögliche Anmeldung.

### Infos:

**Frauenbüro der Stadt Fulda**  
Palais Altenstein  
Schlossstr. 4 – 6, 36037 Fulda  
Tel.: 0661 102-1040 und -1042  
E-Mail: [frauenbuero@fulda.de](mailto:frauenbuero@fulda.de)  
[www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)



FRAUENBÜRO

Die Mitwirkenden der verschiedenen Arbeitsgruppen finden Sie unter [www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)

## FREITAG, 3. MÄRZ

→ 19:00 UHR

### Festvortrag zur Eröffnung der Frauenwoche „Inneres Feuer und Freude – mein Antrieb“

**Anna Hahner** ist eine der erfolgreichsten deutschen Marathonläuferinnen und stand 2016 mit ihrer Zwillingsschwester Lisa an der Startlinie des Olympischen Marathons. Seit 2021 läuft sie die Berge hoch und runter und zählt zu den erfolgreichsten Trailläuferinnen Deutschlands.

Ein ganz besonderes Merkmal hat sie von der Straße auf die Trails mitgenommen: Sie läuft mit einem Lächeln und geht auch sonst mit einem Lächeln durch die Welt. In ihrem 45-minütigen Vortrag zeigt die 33-jährige, wie wichtig es ist, auf sein Herz zu hören und wie sie mit vermeintlichen Rückschlägen und Herausforderungen umgeht. Im Anschluss ist Gelegenheit zum Austausch und Netzwerken.

**Ort:** Fürstensaal des Stadtschlosses, Schlossstr. 1, Fulda  
**Veranstalter:** Frauenbüro der Stadt Fulda  
Keine Anmeldung nötig.  
**kostenfrei**



→ 17:00 UHR

### Ökumenischer Gottesdienst zum Weltgebetstag der Frauen

Über Länder- und Konfessionsgrenzen hinweg engagieren sich Frauen seit über 100 Jahren für den Weltgebetstag und treten dafür ein, dass Frauen und Mädchen überall auf der Welt in Frieden, Gerechtigkeit und Würde leben können. Zum Weltgebetstag 2023 laden uns Frauen aus Taiwan ein, daran zu glauben, dass wir diese Welt zum Positiven verändern können. Denn: „Glaube bewegt“!

**Ort:** Versöhnungskirche, Aschenbergplatz 14, Fulda  
**Veranstalter:** Vorbereitungsteam Weltgebetstag der Frauen  
Keine Anmeldung nötig.  
**kostenfrei**

## SAMSTAG, 4. MÄRZ

→ 13:00 – 14:30 UHR

### Stadtrundgang „Fuldaer Frauen“

An 25 Orten werden herausragende weibliche Persönlichkeiten der Fuldaer Geschichte gewürdigt. Bei einem Rundgang durch die Innenstadt werden einzelne Orte aufgesucht und spannende Informationen zu einem Stück Frauengeschichte in der Region vermittelt.

**Ort:** Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben.  
**Leitung:** Petra Sorg  
**Veranstalter:** Frauenbüro der Stadt Fulda  
**Anmeldung:** [www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)  
**kostenfrei**



→ 15:00 UHR

### Vortrag „Lipödem – Ursachen, Diagnose, Behandlungen“

Das Lipödem ist die häufigste Verteilungs-, aber auch Funktionsstörung des Fettgewebes, die mehr als 4 Millionen Frauen in Deutschland betrifft und die fortschreitend zu einem disproportionierten Körper führt.

Der Lipödem-Spezialist Dr. Siafliakis referiert über die aktuellen Kenntnisse bezüglich Ursachen, Pathophysiologie, Diagnose aber auch Behandlungen (konservative und operative).

Dem Vortrag folgt eine offene Diskussion.

**Ort:** Marmorsaal des Stadtschlosses, Schlossstr. 1, Fulda  
**Veranstalter:** Frauenbüro der Stadt Fulda, AG Frauengesundheit  
**Referent:** Dr. Apostolos Siafliakis  
Keine Anmeldung nötig.  
**kostenfrei**

## SONNTAG, 5. MÄRZ

→ 14:30 – 16:00 UHR

### Führung „Frauensiedlung Loheland“



Eine kulturhistorische Führung durch die Frauensiedlung Loheland möchte die Geschichte der 1919 entstandenen Gymnastikschule lebendig werden lassen. Dort erhielten Frauen die Möglichkeit, aus dem vorgezeichneten Weg als bürgerliche Ehefrau auszubrechen und eine Berufsausbildung als Gymnastiklehrerin, im Kunstgewerbe oder im biodynamischen Landbau zu absolvieren.

**Ort:** Café Loheland, Loheland, Künzell  
**Veranstalterin:** Loheland-Stiftung  
**Leitung:** Anett Matl  
**Anmeldung:** 0661 39282 oder [oeffentlichkeitsarbeit@loheland.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@loheland.de)  
**kostenfrei**

→ 15:00 – 18:00 UHR

### Ausstellungseröffnung „Frauen für den Frieden“

Im Projekt „StadtteilMütter“ qualifiziert die AWO Migrantinnen aus verschiedenen Stadtteilen Fuldas dazu, als Multiplikatorinnen zu wirken und Familien Hilfestellung in Alltagsfragen zu geben.

In Kooperation mit Fulda-stellt-sich-quer (fssq) sind 15 großformatige Rollups entstanden, auf denen Frauen Statements zum Thema Frieden präsentieren.

Begleitprogramm: Kaffee und Kuchen, Livemusik, Kinderecke

**Ort:** Bürgerzentrum Ziehers-Süd, Dingelstedtstr. 12, Fulda  
**Veranstalterin:** AWO Fulda in Kooperation mit fssq  
**Anmeldung:** [buero-aktiv@awo-fulda.de](mailto:buero-aktiv@awo-fulda.de) oder 0661 48004556  
**kostenfrei**

## MONTAG, 6. MÄRZ

→ 17:00 – 18:30 UHR

### Gymnastikworkshop „Auf den Spuren der Loheland Bewegung“

Die Lohelandgymnastik wurde seit Beginn des letzten Jahrhunderts über Studien der Anatomie, der griechischen Gymnastik und im Ausdruckstanz entwickelt. Sie ist eine achtsame, wahrnehmende Bewegung. Im Aufspüren unserer natürlichen Gestaltungskräfte bewegen wir uns im Raum und Rhythmus. Die Bewegung gibt Impulse, stärkt und wirkt entspannend.

Bitte Gymnastik-Kleidung mitbringen.

**Ort:** Haus für Spiel und Bewegung, Loheland, Künzell  
**Veranstalterin:** Loheland-Stiftung  
**Leitung:** Riria Auel  
**Anmeldung:** 0661 39282 oder [oeffentlichkeitsarbeit@loheland.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@loheland.de)  
**kostenfrei**

→ 18:00 UHR

### Online-Vortrag „Was Frauen krank macht“

Die Gendermedizin zeigt, dass sich Krankheiten bei Männern und Frauen unterschiedlich darstellen. Deshalb müssen Diagnose, Therapie und Medikation auch unter geschlechtsspezifischen Aspekten betrachtet werden, um Fehlbefunde und Nebenwirkungen zu minimieren.



Die Veranstaltung bietet im Anschluss noch Zeit für eine offene Gesprächsrunde.

**Veranstalter:** Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Fulda  
**Referentin:** Andrea Mohr  
**Anmeldung:** [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de)  
**kostenfrei**

DIGITAL

## DIENSTAG, 7. MÄRZ

→ AB 08:00 UHR

### Fit für den Wiedereinstieg ins Berufsleben

In einer telefonischen Einzelberatung sollen Frauen nach der Familienphase unterstützt werden, wieder in den Beruf einzusteigen oder ihren Minijob auszubauen.



In einer individuellen Beratung am Vormittag findet die Beraterin gemeinsam mit Ihnen heraus, was der beste Weg für Sie ist und welche Schritte nötig sind, um Ihr berufliches Ziel zu erreichen.

Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda  
Beratung: Petra Zentgraf  
**Anmeldung:** [www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)  
**kostenfrei**

→ 15:00 UHR

DIGITAL

### Online-Workshop „Raus aus der Tabuzone: Intimgesundheit, Periode, Endometriose, Vaginismus“

Häufig werden diese Themen in der Gesellschaft tabuisiert. Das führt dazu, dass es an vielen Stellen an Wissen über Intimgesundheit mangelt. Wir möchten damit brechen und ganz offen über die Themen sprechen, die viele Frauen und Menschen mit weiblichen Geschlechtsorganen bewegen.

Veranstalterin: pro familia Fulda  
Referentinnen: Liane Zweining, Ann-Kathrin Bohl, Verena Helfrich, Lea Hörmann  
**Anmeldung:** [www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)  
**kostenfrei**



→ 15:00 – 16:30 UHR

### Stadtrundgang „Auf den Spuren der Merga Bien“

Zwischen 1600 und 1606 fielen ca. 270 Fuldaer Frauen der Hexenverfolgung zum Opfer.

Das Schicksal der Merga Bien ist in den alten Akten besonders ausführlich dokumentiert. Anhand eines Stadtrundgangs sind die letzten Stationen ihres Lebens heute noch nachvollziehbar.

**Ort:** Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben.  
**Leitung:** Petra Sorg  
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda  
**Anmeldung:** [www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)  
**kostenfrei**

## DIENSTAG, 7. MÄRZ

→ 17:30 BIS 22:00 UHR

### Markt der Möglichkeiten „In Bewegung sein“

Passend zum Thema findet ein tolles Programm statt:  
17:30 Uhr Jonglieren mit Kimberley Lumsden  
18:15 Uhr Balkantänze mit Ilona Götz  
19:00 Uhr Afrikanische Tänze mit Mariame N'Dakon  
Im Anschluss: „Party“ mit Häppchen und Cocktails

An diesem Tag können Sie die vielfältigen Angebote der AWO für Frauen kennenlernen: Aus- und Weiterbildung, Freizeitaktivitäten, Mutter-Kind-Angebote, u. a.

**Ort:** Bürgerzentrum Ziehers-Süd, Dingelstedtstr. 12, Fulda  
Veranstalterin: AWO Fulda  
**Anmeldung:** [bueror-aktiv@awo-fulda.de](mailto:bueror-aktiv@awo-fulda.de) oder 0661 48004556  
**kostenfrei**

### Internationaler Aktionstag für gleiche Bezahlung von Frauen und Männern

Frauen verdienen in Deutschland im Durchschnitt 18% weniger als Männer. Umgerechnet ergeben sich daraus 66 Tage, die Frauen zum Jahresanfang unentgeltlich arbeiten müssen.



Weitere Infos unter [www.equalpayday.de](http://www.equalpayday.de)

→ 18:00 UHR

DIGITAL

### Online-Vortrag „Frauen und Altersvorsorge“

Frauen verdienen oft weniger als Männer, arbeiten mehr in Teilzeit und geben ihre Karrieren häufiger wegen der Familie auf. Das Resultat: weniger Rente und eine Altersvorsorge, die kaum zum Leben reichen wird. Der Vortrag zeigt insbesondere Frauen Möglichkeiten auf, finanziell vorzusorgen. Eine Beratung zu konkreten Rentenprodukten findet nicht statt.

Veranstalter: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Fulda  
Referentin: Christa Benedik-Eßlinger  
**Anmeldung:** [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de)  
**kostenfrei**

## MITTWOCH, 8. MÄRZ

→ 09:00 UHR

DIGITAL

### Online-Vortrag „Resilienz – das innere Schutzschild für schwierige Zeiten“

Wie schaffen es Menschen, berufliche oder private Krisen zu überwinden? Und kann man innere Stärke erlernen? Das Seminar zeigt Ihnen, welche Ressourcen Sie nutzen können, um Herausforderungen zukünftig besser zu meistern.

Veranstalter: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. in Kooperation mit der AG Frau und Beruf  
Referentin: Britta Ellger-Lehr  
**Anmeldung:** [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de)  
**kostenfrei**



→ 15:00 UHR

### Aktion „Walk of femmes“

Zum Weltfrauentag werden beeindruckend engagierte Frauen durch einen Stern im WALK OF FEMMES gewürdigt, die mit Durchhalte- und Durchsetzungsvermögen in verschiedenen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens Herausragendes für Fulda und die Region leisten oder geleistet haben. Ihr Engagement verdeutlicht, wie wichtig die Mitwirkung von Frauen in allen relevanten Bereichen des Lebens war und ist.



**Ort:** Mittlere Bahnhofstraße, Fulda  
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda, AG 8. März

## DONNERSTAG, 9. MÄRZ

→ 14:00 BIS 16:30 UHR

### Workshop für Gründerinnen „Schritt für Schritt zum Businessplan“

Der Schritt in die Selbstständigkeit erfordert nicht nur Mut, sondern auch praktisches Know-how. Die Erstellung eines Businessplanes stellt Existenzgründerinnen und Betriebsinhaberinnen dabei immer wieder vor eine große Herausforderung. Ziel des Seminars ist es, dass jede Teilnehmerin ihren eigenen Businessplan bzw. Entwurf erstellt.

**Ort:** IHK Fulda, Heinrichstr. 8, Fulda  
Veranstalter: AK Gründerinnen  
**Anmeldung:** [www.gruender-region-fd.de](http://www.gruender-region-fd.de)  
**kostenfrei**

→ 16:30 UHR

### Internationales Frauentags-Café

Der Kontaktpunkt der Innenstadt-pfarrei für Geflüchtete möchte anlässlich des Weltfrauentags Frauen von nah und fern einladen. Er bietet Raum zur gemeinsamen Begegnung bei Kaffee und Kuchen.

**Ort:** Dompfarrzentrum Innenstadtpfarrei, Hinterburg 6, Fulda  
Veranstalterin: Innenstadtpfarrei Fulda  
Keine Anmeldung nötig.  
**kostenfrei**



→ 19:30 UHR

### Film „Die Unbeugsamen“

Der Dokumentarfilm erzählt die Geschichte der Frauen in der Bonner Republik, die sich ihre Beteiligung an den demokratischen Entscheidungsprozessen gegen erfolgsbesessene und amtstrunkene Männer buchstäblich erkämpfen mussten. Unerschrocken, ehrgeizig und mit unendlicher Geduld verfolgten sie ihren Weg und trotzten Vorurteilen und sexueller Diskriminierung.

**Ort:** Kino 35, Ohmstr. 18-20, Fulda  
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda in Kooperation mit Kino 35

Tickets an der Abendkasse: 4 €, ermäßigt 3 €



## FREITAG, 10. MÄRZ

→ 18:00 UHR

### LGBTIQ<sup>3</sup>+ ... Durchblick im Buchstaben-dschungel

Lesbisch, gay, bisexuell, trans, inter, queer, agender, asexuell, aromantisch und mehr ... Wer immer schon mal wissen wollte, was diese Begriffe bedeuten und wie es sich mit ihnen lebt, ist bei dieser Veranstaltung richtig! Fuldaer Initiativen aus dem queeren Spektrum werden sich außerdem an diesem Abend mit Info-Ständen vorstellen.



**Ort:** Forum Kanzlerpalais, Unterm Heilig Kreuz 1, Fulda  
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda, AG Queer  
Referent\*innen: Andrea Buch, Dr. Robert Richter  
Moderation: Katja Richter  
Keine Anmeldung nötig.  
**kostenfrei**

## SAMSTAG, 11. MÄRZ

→ 14:00 – 15:30 UHR

### Stadtführung „Blaue Bänke“

Der Serviceclub Soroptimist International Club Fulda will mit den „Blauen Bänken“ an das Leben und Wirken von Frauen im Mittelalter bis zum 20. Jahrhundert erinnern, die maßgeblichen Einfluss auf Fulda und die Gesellschaft hatten. Die Bänke in der Innenstadt sind Orte der Begegnung und Kommunikation.



**Ort:** Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben.  
**Leitung:** Ingrid Möller-Münch  
Veranstalter: Soroptimist International Club Fulda in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Fulda  
**Anmeldung:** [www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)  
**kostenfrei**

## SAMSTAG, 11. MÄRZ

→ 17:00 UHR

### Gesprächsabend „Frau. Macht. Veränderung. Weltweit!“

Gesellschaftlicher Wandel lebt von Teilhabe. Sylvie Randrianarisoa setzt sich als Abteilungsleiterin in der NGO Vozama in Madagaskar besonders für die Bildung von Mädchen und Frauen auch in ländlichen Regionen ein, um ihnen eine gute Zukunft und gleichberechtigte Teilhabe in der Gesellschaft zu ermöglichen.



**Ort:** Frauenzentrum, Schlosstr. 12, Fulda  
Veranstalter: Dezentrat Weltkirche im Bistum Fulda in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Fulda  
Keine Anmeldung nötig.  
**kostenfrei**

## SONNTAG, 12. MÄRZ

→ 14:30 – 16:00 UHR

### Führung „Ein Kloster liegt verschwiegen – die Benediktinerinnen in Fulda“

Seit fast 400 Jahren leben die Benediktinerinnen in der Nonnengasse mitten im Trubel der Stadt und dennoch an einem Ort der Stille. Lange Zeit waren Klöster die einzigen Orte, in denen Frauen ein umfangreiches Wissen und geistige Freiheit erlangen konnten. Viele bemerkenswerte Frauen wie zum Beispiel Sr. Lioba Munz konnten hier ihre Begabungen entfalten. Bei der Führung durch die Klosterkirche erfahren Sie Wissenswertes über diesen besonderen Ort mit seinen besonderen Frauen.



**Ort:** Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben.  
Veranstalter: Frauenbüro der Stadt Fulda  
**Leitung:** Karin Lauer  
**Anmeldung:** [www.frauenbuero-fulda.de](http://www.frauenbuero-fulda.de)  
**kostenfrei**