

# SAG MIR, WO DIE FRAUEN SIND?

VERANSTALTUNGSPROGRAMM | **FRAUENWOCHE** | 6. BIS 15. MÄRZ 2026

## HERZLICH WILLKOMMEN

### ... zur 36. Fuldaer Frauenwoche 2026

Frauen\* bilden mehr als die Hälfte der Gesellschaft – doch in Politik, Wirtschaft und Wissenschaft sind sie oft unterrepräsentiert. Ihre Stimmen und Perspektiven fehlen an entscheidenden Stellen.

Dieses Thema wirft Fragen auf: Wie steht es wirklich um die Sichtbarkeit von Frauen, welche Hindernisse verhindern ihre volle gesellschaftliche Teilhabe und was sind die Folgen?

Die diesjährige Frauenwoche lädt dazu ein, genauer hinzuschauen und Fragen nach Repräsentanz und Beteiligung von Frauen in Gesellschaft und Politik in den Mittelpunkt zu stellen.

Unter dem Motto „Sag mir, wo die Frauen sind“ möchten wir Denk- anstöße geben und neue Perspektiven auf politische und gesellschaftliche Teilhabe von Frauen eröffnen.

Für das Frauennetzwerk  
**Katharina Roßbach**, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Fulda

#### ➔ Themenregal zur Frauenwoche

Die Hochschul-, Stadt- und Landesbibliothek am Heinrich-von-Bibra-Platz präsentiert während der Frauenwoche **Literatur passend zum Thema**.

#### ➔ Ausstellung: „Frauen schaffen Zukunft“

Fuldaer Unternehmen zeigen, welche wichtige Rolle Mitarbeiterinnen in ihren Betrieben spielen – insbesondere in technischen Berufen. **Gezeigt wird eine Ausstellung von lebensgroßen Fotos von Frauen an ihren Arbeitsplätzen.** Nach der Ausstellungseröffnung diskutieren Unternehmensvertreter darüber, wie Frauen in den Betrieben noch sichtbarer werden. Die Ausstellung bleibt ab dem 09.03. (Eröffnung am 09.03.: siehe Programmheft) zwei Wochen im Foyer der RhönEnergie kostenlos zu sehen.

#### Hinweise zur Anmeldung:

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

#### ➔ SA., 7. MÄRZ, 16:30 UHR

### Festvortrag zur Eröffnung der Frauenwoche: „Accelerate Visibility“

Es ist Zeit, die Stärken und Fähigkeiten von Frauen massiv in den Vordergrund zu stellen. Im Vortrag wird aufgezeigt, warum Sichtbarkeit gerade in herausfordernden Zeiten ein zentraler Erfolgsfaktor ist und welche typischen Fallen Frauen im Job daran hindern, mit ihrer Leistung wahrgenommen zu werden. Gleichzeitig erhalten Interessierte konkrete, alltagstaugliche Strategien, um ihre Sichtbarkeit authentisch zu steigern – ohne sich zu verbiegen. So wird aus Präsenz echte Wirkung: vom Sichtbar-Sein zum Einfluss-Nehmen.

Frau **Kristin Henke** ist Female Leadership Expertin, Keynote Speakerin, Empowermet-Trainerin und Management Beraterin. Sie begleitet und unterstützt ambitionierte Frauen, ihren beruflichen Weg mit Selbstvertrauen, Klarheit und Souveränität zu gestalten.

Mit musikalischer Begleitung durch das **duo lézarde**, bestehend aus Julia Ballin und Anka Hirsch, die als zwei hessische Weltbürgerinnen globale und lokale Musik verbinden.

**Ort:** Fürstensaal, Stadtschloss Fulda, Schlossstr. 1  
**Veranstaltende:** Frauenbüro der Stadt Fulda **keine Anmeldung nötig** **kostenfrei**



SAMSTAG, 7. MÄRZ

#### ➔ FR., 6. MÄRZ, 9:00 – 12:00 UHR

### Workshop „Zeit für uns Frauen“

Ein liebevoll gestalteter Workshop für Frauen, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen möchten. Gemeinsam schaffen wir einen Raum voller Wärme, Austausch und Inspiration.

Die Teilnehmerinnen erwarten eine warmherzige Mischung aus Kennenlern- und Achtsamkeitsübungen, kreativen Impulsen, Bewegung, Musik und inspirierenden Gästen aus der Beauty-Welt mit Tipps zu Hautpflege, Make-Up und Wohlbefinden.

**Ort:** Bürgerhaus Aschenberg, Aschenbergplatz 16 | **Veranstaltende:** AWO Projekt „Stadtteilmütter“

**Anmeldung:** olga.miller@awo-fulda.de **kostenfrei**

#### ➔ FR., 6. MÄRZ, 17:00 UHR

### Gottesdienst zum Weltgebetstag der Frauen

Über Konfessions- und Ländergrenzen hinweg engagieren sich Frauen beim Weltgebetstag dafür, dass Mädchen und Frauen überall auf der Welt in Frieden, Gerechtigkeit und Würde leben können. So entstand die größte Basisbewegung christlicher Frauen weltweit. 2026 haben Frauen aus Nigeria den Gottesdienst unter dem Thema „Kommt! Bringt eure Last!“ vorbereitet.

**Ort:** St. Maria (Rosenkranzkirche), Maulkuppenstr. 19

**Veranstaltende:** Vorbereitungsteam Weltgebetstag der Frauen

**keine Anmeldung nötig** **kostenfrei**

#### ➔ FR., 6. MÄRZ, 18:00 – 20:00 UHR

### Workshop „(Keine) Zeit für Zirkus – Jonglieren abseits des Alltags“

Im Alltag jonglieren wir Frauen meistens viele Dinge gleichzeitig, egal ob Beruf, Haushalt, Kinder oder Hobbies. Oft ist es schwierig alles unter einen Hut zu bringen. Wir möchten das Jonglieren an diesem Tag wörtlich nehmen und euch dazu einladen, ein kleines Stück Zirkuskunst (neu) zu entdecken. Gemeinsam probieren wir verschiedene Arten von Jonglage, Balance oder Geschicklichkeit aus.

**Ort:** Pfarrsaal St Paulus Kirche, Goerdeler Straße 20

**Veranstaltende:** Stadtteiltreff Ziehers-Nord

**Anmeldung:** 0661 90190201 und 0157 38181262

Für Frauen jeden Alters, keine Vorkenntnisse nötig. **kostenfrei**

#### ➔ FR., 6. MÄRZ, 18:00 UHR

### Vortrag „Menschenrechtsverletzungen an Frauen“

Menschenrechte von Frauen stehen – nicht nur in Afghanistan – zunehmend unter Druck. In den gesellschaftlichen Diskursen um Geschlecht und Kultur stellen sie einen entscheidenden Schlüsselpunkt dar. Paulina Hauser blickt in ihrem Vortrag auf ambivalente Entwicklungen und diskutiert diese aus einer sozialetischen Perspektive.

**Ort:** Bibliothek, Domdechanei 4, 2. OG

**Veranstaltende:** Bibliothek des Bischöflichen Priesterseminars

**Referentin:** Dr. Paulina Hauser

**keine Anmeldung nötig** **kostenfrei**

#### ➔ SA., 7. MÄRZ, 10:00 – 12:00 UHR

### Bunte Botschaften – Mehrgenerationenwerkstatt zum 8. März

Papa? Warum stehen die Menschen dort mit Plakaten auf der Straße? Lasst es uns zusammen herausfinden und die Hintergründe erklären. Gemeinsam wollen wir kreative Schilder für die Demonstration am 8. März gestalten. Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten – auch Kinder sind ausdrücklich willkommen und werden altersgerecht an die Bedeutung des 8. März herangeführt. Materialien werden bereitgestellt. Gemeinsam setzen wir ein sichtbares Zeichen für die Rechte von Frauen und anderen marginalisierten Gruppen.

**Ort:** Welcome In! Fulda e.V. Robert-Kircher-Straße 25 | **Veranstaltende:** Feministische Initiative Fulda e.V. | **keine Anmeldung nötig** **kostenfrei**

#### ➔ SO., 8. MÄRZ, 11:30 – 13:30 UHR

### Führung „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 historischen Akten ausführlich dokumentiert. Anhand eines Stadtrundgangs sind die letzten Stationen ihres Lebens heute noch nachvollziehbar.

**Treffpunkt:** wird bei Anmeldung bekanntgegeben | **Leitung:** Petra Sorg | **Veranstaltende:** Frauenbüro der Stadt Fulda

**Anmeldung:** www.frauenbuero-fulda.de

**Kosten:** 5 €

SAMSTAG, 7. | SONNTAG, 8. MÄRZ

#### ➔ SO., 8. MÄRZ, 14:00 UHR

### Kundgebung und Demonstration zum Internationalen Frauen\*tag

Echte Gleichberechtigung ist nicht verhandelbar! Wir gehen gemeinsam auf die Straße, um auf die weiterhin bestehenden strukturellen Ungleichheiten aufmerksam zu machen. Der Internationale Frauen\*tag erinnert uns daran, dass Fortschritte erkämpft wurden und werden müssen. Wir stellen uns gegen Diskriminierung, soziale Ungleichheit und jede Form von Gewalt – und fordern grundlegende Verbesserungen in Politik, Arbeitswelt und Gesellschaft. Jede Stimme stärkt das gemeinsame Ziel. Wir rufen alle Menschen entschlossen zur Teilnahme auf.

➔ Kinderfreundliche Veranstaltung

**Gemeinsames Plakate-Malen:** 07.03. (s. Programm)

**Ort:** Uniplatz Fulda | **Veranstaltende:** Feministische Initiative Fulda e.V.



#### ➔ SO., 8. MÄRZ, 15:00 – 17:00 UHR

### 8. März – Ehrentag der starken Frauen

In stimmungsvoller Atmosphäre möchten wir diesen Tag nutzen um Dankbarkeit, Wertschätzung und Anerkennung auszudrücken. Bei Kaffee, Kuchen und anregenden Gesprächen feiern wir die Vielfalt weiblicher Lebenswege – und schaffen Raum für Begegnung, Tanzen und schöne Momente.

Dieser Ehrentag soll Frauen jeden Alters stärken, verbinden und daran erinnern, wie wertvoll sie sind.

**Ort:** MGH Aschenberg, Aschenbergplatz 16-18

**Veranstaltende:** MGH Aschenberg

**keine Anmeldung nötig** **kostenfrei**

#### ➔ SO., 8. MÄRZ, 17:00 UHR

### Dokumentarfilm „Ein Tag ohne Frauen“

Am Morgen des 24. Oktober 1975 legten 90 Prozent der isländischen Frauen ihre Arbeit nieder und verließen ihre Häuser. Sie weigerten sich zu arbeiten, zu kochen oder Kinder zu betreuen – und brachten so ein ganzes Land zum Stillstand. Dieser „Frauenstreik“ veränderte nicht nur die isländische Gesellschaft nachhaltig, sondern inspirierte auch ähnliche Proteste in anderen Ländern. Der Film erzählt die Geschichte dieses historischen Ereignisses aus der Perspektive der Beteiligten. **Engl. Originalvertonung.**

**Ort:** Cinestar Fulda, Löherstr. 41

**Veranstaltende:** Frauennetzwerk in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Fulda

**Tickets:** www.cinestar.de/kino-fulda oder vor Ort



#### ➔ MO., 9. MÄRZ, 09:30 – 11:00 UHR

### Frauenfrühstück „Frauen, Politik und Frühstück“

Der Hafen Lutherkirche lädt alle Frauen herzlich zum politischen Frühstück ein. Neben Kaffee, Tee und mitgebrachten Köstlichkeiten, wird es nach einem thematischen Impuls Raum und Zeit zum gemeinsamen Austausch geben.

Bitte Lieblings-Frühstücks-Zutat, z.B. Aufstrich mitbringen. Brot/Brötchen sind vorhanden

**Ort:** Hafen Lutherkirche, Martin-Luther-Platz 3

**Veranstaltende:** Hafen Lutherkirche

**Anmeldung:** bis 04.03.: 0174 5401288 oder mareen.mangel@ekkw.de

**kostenfrei**

#### ➔ MO., 9. MÄRZ, 14:00 – 17:00 UHR

### Informationsveranstaltung für Existenzgründerinnen

Der Schritt in die Selbstständigkeit ist mit Risiken verbunden, die durch eine gezielte Planung und Vorbereitung deutlich reduziert werden können. Je mehr Informationen eine Existenzgründerin sammelt, desto einfacher und sicherer ist der Markteinstieg. Sind alle grundlegenden Fragen beantwortet, ist es möglich, den Markt realistisch einzuschätzen und richtige Entscheidungen zu treffen.

**Ort:** IHK Fulda, Heinrichstr. 8

**Veranstaltende:** IHK Fulda

**Anmeldung:** www.ihk.de/fulda

**kostenfrei**

#### ➔ MO., 9. MÄRZ, 15:00 – 18:00 UHR

### „Mental Health is not Schickimicki: Die Basis für nachhaltige Stärke.“

Treffen zum Austausch über Themen rund um psychische Gesundheit und Frauen. Wie man seine psychische Gesundheit erhält und Resilienz durch Tipps und Techniken stärkt. An der internationalen Diskussion wird auch die Frauen-selbsthilfegruppe gegen Depression, Angst und Panik teilnehmen, die Erfahrungen und Anregungen zum Thema psychische Gesundheit einbringen wird. Am Ende der Veranstaltung wird es ein gemeinsames Fastenbrechen geben und jeder kann etwas zu essen mitbringen.

**Ort:** Welcome In! Fulda e.V. Robert-Kircher-Straße 25 | **Veranstaltende:** Selbsthilfebüro Ostessen, Paritätische Projekte gGmbH und Welcome In! Fulda e.V. | **keine Anmeldung nötig** **kostenfrei**

#### ➔ MO., 9. MÄRZ, 15:30 – 17:30 UHR

### Führung „Pionierinnen in Loheland und Ihre (Wohn-)Bauten“

Sonderführung zu ausgewählten Frauen, die durch ihre Mitarbeit die 1919 gegründete „Schule für Körperbildung, Landbau und Handwerk“ für Frauen in Loheland aufgebaut und getragen haben. Gleichzeitig werden jeweils wichtige Gebäude vorgestellt, die den einzelnen Pionierinnen als Wohn- oder Arbeitsort dienten.

**Ort:** Loheland, Café+Laden, 36093 Künzell

**Veranstaltende:** Loheland-Stiftung

**Leitung:** Anett Matl

**Anmeldung:** 0661 39282, oeffentlichkeitsarbeit@loheland.de

**kostenfrei**

#### ➔ MO., 9. MÄRZ, 16:30 – 18:45 UHR

### Ausstellungseröffnung: „Frauen schaffen Zukunft“

Fuldaer Unternehmen zeigen, welche wichtige Rolle Mitarbeiterinnen in ihren Betrieben spielen – insbesondere in technischen Berufen. Gezeigt wird eine Ausstellung von lebensgroßen Fotos von Frauen an ihren Arbeitsplätzen. Nach der Ausstellungseröffnung diskutieren Unternehmensvertreter darüber, wie Frauen in den Betrieben noch sichtbarer werden. Die Ausstellung bleibt zwei Wochen im Foyer der RhönEnergie zu sehen.

**Ort:** Foyer der RhönEnergie Fulda, Löherstraße 52

**Veranstaltende:** Rhön Energie und weitere Fuldaer Unternehmen

**keine Anmeldung nötig** **kostenfrei**

## Bildung & Begegnung



Die Vielfalt von Kursen, Workshops und Ausflügen entdecken: stöbern im Programm der Volkshochschule lohnt sich!

[www.vhsfulda.de](http://www.vhsfulda.de)



#### ➔ MO., 9. MÄRZ, 19:30 – 21:00 UHR

### Schauspiel „Hannelore zwischen Kartoffelsalat und MonSherry“

Die rüstige Rentnerin Hannelore plaudert munter aus dem Nähkästchen – über ihr Leben, ihre Familie, ihre Reisen und natürlich beantwortet sie auch eure neugierigen Fragen.

Katharina Rapp in der Rolle der Hannelore sorgt für einen unterhaltsamen und lustigen Abend. Lasst euch überraschen.

**Ort:** Stadtteiltreff Ostend, Gallasiniring 30, Caféraum im EG

**Veranstaltende:** Mütterzentrum e.V., Stadtteiltreff Ostend in Kooperation mit dem Improtheater Fulda

**Anmeldung:** 0661 8050 oder info@muetze-fulda.de | **Eintritt:** 3 €

#### ➔ DI., 10. MÄRZ, 09:00 – 12:00 UHR

### Beratung „Fit für den Wiedereinstieg ins Berufsleben“

In einer Einzelberatung sollen Frauen nach der Familienphase unterstützt werden, wieder in den Beruf einzusteigen oder ihren Minijob auszubauen. In einer individuellen Beratung findet die Beraterin gemeinsam mit Ihnen heraus, welcher der beste Weg für Sie ist und welche Schritte nötig sind, um Ihr berufliches Ziel zu erreichen.

**Ort:** Medienraum, Stadtschloss Fulda, Schlossstr. 1 | **Veranstaltende:** Frauenbüro der Stadt Fulda

**Beraterin:** Petra Zentgraf

**Anmeldung:** www.frauenbuero-fulda.de

**kostenfrei**



#### ➔ DI., 10. MÄRZ, 09:00 – 11:00 UHR

### Frauenfrühstück „Gesund leben als Frau“

Im Rahmen der Frauenwoche laden die Familien von Drop In herzlich zu einem gemeinsamen, gesunden Frühstück ein. Dabei erhalten Sie kleine, hilfreiche Tipps für den Alltag, die Ihnen dabei helfen, aktiv für Ihre Gesundheit zu sorgen. Gehen Sie in den Austausch mit anderen Frauen und genießen Sie dabei leckere, wohlthuende Gerichte für Ihren Körper. Die Veranstaltung ist für alle Generationen offen. Eine Kinderbetreuung wird angeboten.

**Ort:** AWO Stadtteiltreff Südend, Frankfurt Straße 28

**Veranstaltende:** AWO Stadtteiltreff Südend

**keine Anmeldung nötig** **kostenfrei**

DIESTAG, 10. MÄRZ

#### ➔ DI., 10. MÄRZ, 10:00 – 12:00 UHR

### Frauenfrühstück

Gemeinsam möchten wir einen schönen Vormittag verbringen und zusammen frühstücken. Es soll ein Mitbringfrühstück geben. Alle Frauen sind herzlich eingeladen, etwas zu Essen mitzubringen. Das Frühstück wird von einer Kunstausstellung begleitet, deren Werke im Rahmen des Fri:Da Programms entstanden sind. Wir freuen uns auf einen gemütlichen Vormittag mit netten Gesprächen.

**Ort:** Bürgerzentrum Ziehers-Süd, Dingelstedtstraße 12

**Veranstaltende:** AWO Kreisverband Fulda e.V., Bürgerzentrum Ziehers Süd

**Anmeldung:** 0661 48004552 oder bgz.zs@awo-fulda.de **kostenfrei**

#### ➔ DI., 10. MÄRZ, 10:00 – 11:30 UHR

### Workshop „Färben mit Färberpflanzen“

Die Teilnehmenden lernen die Färberwerkstatt im Umweltzentrum Fulda kennen. Es werden Farbpigmente aus Färberpflanzen herausgelöst und im kreativen Prozess verarbeitet. Der Prozess der natürlichen Farbgewinnung lässt altes Handwerk wiederaufleben und schafft einen emotionalen Bezug zu den Pflanzen. Der Workshop richtet sich an alle erwachsenen Teilnehmerinnen unabhängig von Ihren Sprachkenntnissen. Bitte bringen Sie sich eine Schürze mit oder kleiden Sie sich dunkel. Beim Färben können Flecken auf der Kleidung entstehen.

**Ort:** Umweltzentrum Fulda, Johannisstraße 44

**Veranstaltende:** Umweltzentrum Fulda

**Anmeldung:** im Buchungsportal der Kinder-Akademie

**Kosten:** 12 € + 3 € Materialkosten

#### ➔ DI., 10. MÄRZ, 14:00 – 15:20 UHR

### Führung durch die Ausstellung: „Tomate und Mond. Fotodokumentation des biodynamischen Anbaus in Loheland vor 100 Jahren.“

Führung im Vonderau Museum Fulda durch die Studioausstellung, wo der Pioniergeist der Gärtnerinnen Lohelands im biodynamischen Anbau vor 100 Jahren vorgestellt wird.

**Ort:** Vonderau Museum, Jesuitenplatz 2

**Veranstaltende:** Loheland-Stiftung

**Leitung:** Anett Matl

**Anmeldung:** 0661 39282 oder oeffentlichkeitsarbeit@loheland.de **kostenfrei**

FREITAG, 6. MÄRZ

SONNTAG, 8. MÄRZ

MONTAG, 9. MÄRZ

DIESTAG, 10. MÄRZ

MONTAG, 9. MÄRZ



