



# 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 Denkanstöße 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, Empowerment-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      **kostenfrei**



→ 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 wöchentlich 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 sozioläthischen Perspektive.

**Ort:** Bibliothek, Domdechanei 4, 2. OG | **Veranstaltende:** Bibliothek des Bischoflichen 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? Lassen Sie 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 Stadtstrandgangs 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](http://www.frauenbuero-fulda.de)

**Kosten:** 5 €

→ 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.

**kostenfrei**

→ 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. Originalversion.**

**Ort:** Cinestar Fulda, Löherstr. 41 | **Veranstaltende:** Frauennetzwerk in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Fulda

**Tickets:** [www.cinestar.de/kino-fulda](http://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/Brotchen sind vorhanden

**Ort:** Hafen Lutherkirche,

Martin-Luther-Platz 3

**Veranstaltende:** Hafen Lutherkirche

**Anmeldung:** bis 04.03.: 0174 5401288 oder mareen.mangel@ekkfw.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 Markteinsteig. 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](http://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:** Selbsthilfegruppe Osthessen, Paritätische Projekte gGmbH und Welcome In! Fulda e.V. | **keine Anmeldung nötig**

**kostenfrei**

→ 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, Gallasining 30, Cafeteria im EG

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

**Anmeldung:** 0661 8050 oder [info@muetze-fulda.de](mailto:info@muetze-fulda.de) | **Eintritt:** 3 €

**kostenfrei**

→ Di., 10. MÄRZ, 09:00–12:00 UHR

→ DI., 10. MÄRZ,  
14:00–15:45 UHR  
**Bastelangebot**  
„Frühlingszauber“  
für Seniorinnen

Unser Frühlings-Bastelangebot lädt Seniorinnen dazu ein, gemeinsam kreativ zu werden und die aufblühende Jahreszeit in schönen Handarbeiten festzuhalten.

**Ort:** Aschenbergplatz 16–18  
**Veranstaltende:**  
MGH Aschenberg  
**keine Anmeldung nötig**  
**kostenfrei**

→ DI., 10. MÄRZ, 16:00–18:00 UHR  
**Workshop**  
„Tierische Auszeit“

Eine Auszeit vom stressigen Alltag zu nehmen, ist wichtig für dein Wohlbefinden. Erlebe einen entspannenden Abend im WIRGARTEN, wenn unsere Tiere zur Ruhe kommen. Sie sind Profis in Sachen Entschleunigung und helfen dir gerne bei einer Achtsamkeitsübung auf der Schafswiese zu entspannen. Kraft und Energie tanken und einfach mal den Pausenkopf drücken! Nach dem angeleiteten Programm besteht noch die Möglichkeit den Tiergarten zu genießen.

**Ort:** WIRGARTEN Fulda, Sickeler Str. 10  
**Veranstaltende:** WIRGARTEN Fulda  
**Anmeldung:** im Buchungsportal der Kinder-Akademie  
**Kosten:** 20 €

→ DI., 10. MÄRZ, 18:00–21:00 UHR  
**Workshop „Starke Stimmen, freies Spiel – Improvisation für Frauen“**

Tauche ein in die Welt des spontanen Spiels und entdecke deine Stärke! Mit Kreativität, Humor und Leichtigkeit erproben wir neue Rollen, üben uns auszudrücken und probieren Gleichberechtigung auf der Bühne. Spaß und Lachen sind garantiert!

Für Frauen ab 18 Jahren.

**Ort:** Stadtteilzentrum, Gallasining 1, Raum 08 im EG  
**Veranstaltende:** Mütterzentrum e.V. in Kooperation mit dem Improtheater Fulda  
**Leitung:** Katharina Rapp, Sozialpädagogin, Improspielerin und Trainerin beim Improtheater Fulda  
**Anmeldung:** 0661 8050 oder info@muete-fulda.de  
**Kosten:** 8 €

→ DI., 10. MÄRZ, 19:00–20:30 UHR  
**Akademieabend „Schön, aber bitte nicht zu sehr? – Wie Aussehen Karriere, Bildung und Macht beeinflusst“**

Schönheit öffnet Türen – und kann andere verschließen. Der Vortrag beleuchtet, wie Attraktivität das Wahrnehmen und Behandeln von Frauen beeinflusst und wie Aussehen Karrieren, Bildungschancen und Macht prägt. Zugleich werden die Grenzen gängiger Schönheitsideale sichtbar.

Eine Einladung, kritisch zu reflektieren, welche Rolle äußere Erscheinung in unserem Denken spielt – und wie faire Sichtbarkeit von Frauen gestärkt werden kann.

**Ort:** Bonifatiushaus, Neuenberger Straße 3–5  
**Referentin:** Paulina Hiersch, M.Sc. Psychologin, B.A. Theater-, Film- und Medienwissenschaft | **Veranstaltende:** CDU-Frauen Union Stadt- und Kreisverband Fulda, Katholische Akademie des Bistums Fulda  
**Anmeldung:** katholische.akademie@bistum-fulda.de  
**kostenfrei**

→ MI., 11. MÄRZ, 09:00 UHR–11:00 UHR  
**Frauenfrühstück mit Mitbring-Buffet**

Unter dem Motto „Essen geht immer“ wollen wir mit euch erholsam in den Tag starten. Wir freuen uns hierbei auf viele Kleinigkeiten für das Mitbring-Buffet, die wir nach der gemeinsamen Vorbereitung probieren dürfen. Kaffee, Tee, Konfitüre und Brötchen werden von uns gestellt.

**Ort:** Stadtteilzentrum Ziehers-Nord, Huberstraße 4–6  
**Veranstaltende:** Stadtteilzentrum Ziehers-Nord  
**Anmeldung:** 0661 90190201  
**kostenfrei**

→ MI., 11. MÄRZ, 15:00–16:30 UHR  
**Führung „Die Türmerin“**

Pauline Schäfer lebte einst mit ihren 14 Kindern in der Wohnung im Südturm der Stadtpfarrkirche. In der Führung wird das nahe Umfeld der Kirche erkundet. Sie erfahren Geschichten und allerhand Wissenswertes über die Fuldaer Innenstadt. Die Turmbesichtigung ist leider nicht möglich.

**Treffpunkt:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben | **Leitung:** Petra Sorg | **Veranstaltende:** Frauenbüro der Stadt Fulda  
**Anmeldung:** www.frauenbuero-fulda.de  
**Kosten:** 5 €

→ MI., 11. MÄRZ, 20:00 UHR  
EINLASS: 19:00 UHR

### FemSlam

Sieben starke weibliche Stimmen aus Deutschland reisen in das KUZ Kreuz nach Fulda, um euch ihre Texte vorzutragen. Ob Comedy, Prosa oder Lyrik – wir haben alles mit dabei. Seid gespannt und stellt euch ein auf einen Abend voller Witz, Charme und vor allem eins – Frauen Power.

**Ort:** KUZ Kreuz, Schlitzer Straße 81, 36039 Fulda  
**Veranstaltende:** Kulturzentrum Kreuz e.V. | **Information und VVK:** www.kreuz.com  
**Tickets:** im Vorverkauf 8 €, Abendkasse 10 €

→ DO., 12. MÄRZ, 09:30–11:30 UHR

**Frauenfrühstück und Vortrag „Louise von Göchhausen: Viel mehr als nur eine Hofdame – Wie Geist über Konventionen triumphierte“**

Im 18. Jahrhundert bestimmten Eleganz und Etikette den Musenhof von Weimar. Dennoch behauptete sich Louise von Göchhausen – enge Vertraute von Herzogin Anna Amalia und an Goethes Seite – mit bemerkenswerter Geisteskraft. Sie verwandelte ihre vermeintliche Randposition in ein strategisches Zentrum. Ihre Geschichte zeigt, wie eine Frau trotz Einschränkungen ihre Außenstellerolle in nachhaltigen Einfluss umwandelt.

**Ort:** Bonifatiushaus, Neuenberger Straße 3–5  
**Veranstaltende:** Kath. Akademie des Bist. Fulda, SKF Fulda  
**Referentin:** Jacqueline Reimisch, Historikerin und Germanistin, Referentin Kulturelle Bildung KSW  
**Anmeldung:** katholische.akademie@bistum-fulda.de, schneider@skf-fulda.de bis 05.03  
**kostenfrei**

→ DO., 12. MÄRZ, 15:00–16:45 UHR

**CAFÉ-QUIZ: „Frauen zwischen Ruhm und Kochtopf“**

Wir laden zu einem gemütlichen Nachmittag ein, bei dem es nicht nur Kaffee/Tee und Kuchen gibt, sondern bei dem auch das Gehirn angestrengt werden muss. Die Quizmasterin Ilona Götz hat sich Fragen ausgedacht, die das Leben berühmter Frauen ebenso widerspiegeln wie die Herausforderungen des Alltags. Man bildet Teams, so dass es sicherlich nicht schwer wird, die richtige Antwort zu finden. Auch wenn es um Frauen geht, sind Männer beim Mitraten herzlich willkommen.

**Ort:** Bürgerzentrum Ziehers-Süd, Dingelstedtstraße 12 | **Veranstaltende:** AWO Kreisverband Fulda e.V., Bürgerzentrum Ziehers Süd  
**Anmeldung:** erwünscht, aber nicht erforderlich: bgz.zs@awo-fulda.de  
**kostenfrei, Unkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen**

→ DO., 12. MÄRZ, 17:00–18:30 UHR  
**Workshop „Aus dem Schatten ins Bild – Frauen sind sichtbar“**

Frauen sind vielfältig, stark und inspirierend – doch oft bleiben ihre Geschichten im Verborgenen. In diesem kreativen Workshop gestalten wir Collagen rund um das Thema Sichtbarkeit von Frauen. Mit Zeitschriftenausschnitten, Textfragmente und Bildern entstehen persönliche Kunstwerke, die zeigen, was uns bewegt, stärkt und verbindet. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Lust am Gestalten und am Austausch! Es können gerne alte Zeitschriften und ein eigenes Foto mitgebracht werden.

**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**

→ DO., 12. MÄRZ, 17:00–18:45 UHR

**Vortrag „Zyklusbezogene Ernährung – wie Nährstoffe unsere hormonelle Balance beeinflussen“**

Sowohl Ernährung als auch zyklusbedingte Hormonschwankungen beeinflussen bei vielen Frauen die körperliche und mentale Gesundheit. Durch gezielte Nährstoffzufuhr kann der Körper während des Zyklus unterstützt und Schwankungen bei Energie, Stimmung, Schlaf und Konzentration positiv beeinflusst werden. Der Vortrag vermittelt grundlegendes Wissen zu zentralen Nährstoffen im weiblichen Zyklus, ordnet den sinnvollen Einsatz von Supplements wissenschaftlich ein und beleuchtet besondere Herausforderungen für neurodivergente Frauen.

**Ort:** Raum 108, VHS der Stadt Fulda, Kanzlerpalais, Unterm Heilig Kreuz 1 | **Referentinnen:** Amelie Hellmann, Lena Limpert | **Veranstaltende:** Frauenbüro der Stadt Fulda  
**Anmeldung:** www.frauenbuero-fulda.de  
**kostenfrei**

→ DO., 12. MÄRZ, 19:00–21:00 UHR  
**Religionen im Gespräch: Starke Frauen in den Religionen**

Ausgewählte Frauen werden porträtiert und ihre Bedeutung in den Religionen dargestellt. Das Thema wird aus moslemischer, christlicher und jüdischer Sicht beleuchtet. Anschließend stellen sich die Vortragenden der Diskussion.

**Ort:** Forum VHS der Stadt Fulda, Kanzlerpalais, Unterm Heilig Kreuz 1 | **Veranstaltende:** Runder Tisch der Religionen  
**Anmeldung:** www.vhsfulda.de  
**kostenfrei**

→ DO., 12. MÄRZ, 19:30 UHR,  
EINLASS 18:30 UHR

### Film „In die Sonne schauen“

Der deutsche Film „In die Sonne schauen“ von Mascha Schilinski erzählt über einen Zeitraum von etwa 100 Jahren aus dem Leben von vier Frauen, deren Schicksale auf denselben abgelegenen Bauernhof in der Altmark miteinander verwoben sind und sich immer wieder mit Vergangenheit, verdrängten Traumata und Erinnerungen überschneiden. Der Film wurde bei den 78. Internationalen Filmfestspielen in Cannes mit dem Preis der Jury ausgezeichnet und ist der deutsche Beitrag für die Oscars 2026.

**Ort:** Kino 35, Ohmstraße 18–20  
**Veranstaltende:** Kino 35 in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Fulda  
**Tickets:** an der Abendkasse: 5 €, ermäßigt: 3 €

→ FR., 13. MÄRZ, 09:30–11:00 UHR

**Online-Seminar „Investiere in Dich – Ausbildung, Umschulung, Qualifizierung“**

Fachkräfte sind gefragt denn je, das ist bekannt, aber schauen wir dabei auch auf uns selbst? Gilt das auch für mich oder was kann ich tun, falls ich bisher noch keinen Berufsabschluss erwerben konnte oder das Gefühl habe eine Qualifizierung zu benötigen. Die Berufsberatung im Erwerbsleben informiert über die verschiedenen Chancen und Angebote.

**Ort:** Online | **Veranstaltende:** Agentur für Arbeit Bad Hersfeld-Fulda  
**Anmeldung:** BadHersfeld-Fulda. BCA@arbeitsagentur.de  
**kostenfrei**

→ FR., 13. MÄRZ, 14:00–16:00 UHR

**„Kleines Welttheater“ – Ein literarischer Stadtspaziergang**

Für SchriftstellerInnen ist die Welt ein Theaterstück mit Publikum und Darstellern. Sie beschreiben die Rollen auf der Bühne des Lebens – auch in Fulda! Es öffnet sich ein Reigen von der Gründung in der Einöde bis zur weltoffenen Stadt: Benedikt, Bonifatius, Kirchner, Grau, Goethe, L.E.Grimm, Hütten, Malkmus, Dingelstedt, Gilsa, de Stael, Oliva Pardo, Histoischen und Anekdoten..., Heilige und Narren, Gute und Böse, Arme und Reiche treten auf. Denn wir alle spielen, wer's weiß, ist klug.

**Treffpunkt:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben | **Referentin:** Karin Lauer-Schmalz | **Veranstaltende:** Frauenbüro der Stadt Fulda  
**Anmeldung:** www.frauenbuero-fulda.de  
**Kosten:** 5 €

→ SA., 14. MÄRZ, 14:30–16:00 UHR

### „Von Kaffeerieichern, Nudelsalat und der Spucke des Teufels“

Essen und Trinken sind lebensnotwendig und so werden kulturelle Brücken oft zuerst über den Magen geschlagen. Kochen ist ein bevorzugtes Thema und gehört vor allem zur Sozialgeschichte von Frauen (naja, nicht immer!). Zu Kaffee und Kuchen wird eine heiter-nachdenkliche Textauswahl aus Literatur und Geschichte serviert – abgerundet durch feine Historien aus Fulda.

**Ort:** Antonius Hof-Café, Saturnstr. 14  
**Erzählerin:** Karin Lauer-Schmalz

**Veranstaltende:** Frauenbüro der Stadt Fulda

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

**Kosten für Kuchen und Getränke sind vor Ort zu entrichten.**

→ SA., 14. MÄRZ, 19:30–22:00 UHR

**Tanz und Genuss: „Ein Abend voller Rhythmus und Gemeinschaft“**

Erleben Sie die Vielfalt der Balkantänze, Line Dance und freiern Tanz. Egal ob Anfängerin oder erfahrene Tänzerin – alle Frauen sind eingeladen, mitzumachen. Unsere Tanzleiterin führt Sie durch die Schritte, sodass jede Teilnehmerin die Freude am Tanzen erleben kann. Der Abend wird von einer Kunstaustellung begleitet, deren Werke im Rahmen des FRI:DA-Programms entstanden sind. Für Essen und Getränke (gegen Spende) wird an dem Abend gesorgt sein.

**Ort:** Bürgerzentrum Ziehers Süd, Dingelstedtstraße 12 | **Veranstaltende:** AWO Kreisverband Fulda e.V.

**Anmeldung erwünscht per WhatsApp:** 0155 66875713  
**kostenfrei**

→ SO., 15. MÄRZ, 10:00–11:30 UHR

**Führung „Blaue Bänke“**

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

**Treffpunkt:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben | **Leitung:** Gundrun Jonas | **Veranstaltende:** Soroptimist International Club Fulda, Frauenbüro Fulda  
**Anmeldung:** www.frauenbuero-fulda.de  
**Spende erbeten**

→ FR., 6. MÄRZ, 10:00–11:00 UHR

### Aerobic für Frauen

Der Aerobic Kurs bietet ein Herz-Kreislauf-Training mit Musikunterstützung für Erwachsene und SeniorInnen. Während des Sportkurses werden verschiedene Schrittfolgen an die Musik angepasst, wobei der ganze Körper in Anspruch genommen wird.

**Ort:** Aschenbergplatz 16–18

**Veranstaltende:**

MGH Aschenberg

**Keine Anmeldung nötig**

**kostenfrei**

→ MO., 9. MÄRZ, 18:00–19:30 UHR

**Schnupperstunde**

**YOGA für Frauen**

Yogalehrerin Tahira Parveen lädt ein, während einer Schnupperstunde YOGA für Frauen, die wohlende Wirkung von Yoga kennenlernen. Bitte bequeme Kleidung, eine (Yoga)Matte und Decke mitbringen.

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

**Veranstaltende:** Hafen Lutherkirche

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

**kostenfrei**

→ DI