Grußwort der Gleichstellungsbeauftragten

„TROTZ(T)DEM!“ – das Motto der 35. Brandenburgischen Frauenwochen ist ein Appell an uns alle. Es erinnert uns daran, dass Mut, Solidarität und Engagement der Schlüssel sind, um Ausgrenzung und Diskriminierung entgegenzutreten und unsere Demokratie lebendig zu halten.

Diese besonderen Wochen stehen für Vielfalt, Austausch und ein starkes Miteinander. Sie laden dazu ein, genauer hinzusehen, zuzuhören und sich gemeinsam für Gerechtigkeit und Zusammenhalt einzusetzen – hier in unserer Stadt Brandenburg an der Havel und in der gesamten Gesellschaft.

Lassen Sie uns mutig sein, füreinander einstehen und die Vielfalt stärken. Gemeinsam können wir nachhaltige Veränderungen bewirken. Mein Dank gilt allen, die diese Wochen mit ihren Ideen und ihrem Engagement bereichern. Ich wünsche uns inspirierende und erfolgreiche Veranstaltungen.

Ihre Jeannette Horn
Gleichstellungsbeauftragte

www.stadt-brandenburg.de/frauenwoche

Besonderer Dank gilt allen Unterstützerinnen und Unterstützern, die mit kostenfreien Beiträgen in verschiedenen Formen zum Gelingen der Frauenwochen 2025 beitragen.

Impressum:
Stadt Brandenburg an der Havel
Der Oberbürgermeister
Die Gleichstellungsbeauftragte
Altstädtischer Markt 10
14770 Brandenburg an der Havel

Stadt Brandenburg.
Frauenwochen an der Havel

35. Brandenburgische Frauenwochen



"TROTZ(T)DEM!"



03. bis 28. März 2025

Montag, 03. März 2025

Eröffnung der 35. Frauenwochen

Studiobühne des Brandenburger Theaters, Grabenstraße 14 **(barrierefrei)**

17:00 - 19:00 Uhr

Oberbürgermeister Steffen Scheller und die **Gleichstellungsbeauftragte Jeannette Horn** eröffnen die Frauenwochen mit Grußworten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Donnerstag, 06. März 2025

THB: Frauen in die Selbständigkeit

Technische Hochschule Brandenburg, Magdeburger Str. 50 **(barrierefrei)**

17:00 - 18:00 Uhr

Frauenförderung: Wir stellen unser Programm zur Förderung von Frauen auf dem Weg in die Selbständigkeit vor.

Netzwerken: Kommen wir ins Gespräch und vernetzen uns untereinander!

Kontakt: karolin.koenig@th-brandenburg.de & Tel. (03381) 355 868.

Anmerkung: Auf barrierefreie Veranstaltungen wird im Flyer beim Veranstaltungsort hingewiesen.

Platz für Notizen

Freitag, 21. März 2025

Heilkreis: gemeinsam Heilung erfahren

Maren Werner, Clara-Zetkin-Straße 40

16:00 - 19:00 Uhr

Heilung zu erfahren in einem geschützten haltgebenden Rahmen ist Ziel von Maren Werners Heilkreise. Die Teilnehmerinnen rufen Mutter Erde und den Himmel an, um tiefgreifende Transformation zu erleben. Es wird magisch. Es wird Dunkelheit ins Licht gewandelt.
Teilnahmegebühr: 12 €;
Anmeldung: Tel. (0173) 603 62 38 o. maren@changeandshine.de.

Mittwoch, 26. März 2025

Atem & Bewegung

Maren Werner, Clara-Zetkin-Straße 40

10:00 - 12:00 Uhr

Der Atem ist die harmonische Verbindung zwischen Körper und Geist. Er ist ein Schlüssel zur tiefen Erkenntnis, welche dem Wandel vorausgeht. Durch leichte fließende Bewegungen werden Teilnehmerinnen des Workshops zum atmenden Körper. Lassen los. Finden sich.
Teilnahmegebühr: 12 €.
Anmeldung: Tel. (0173) 603 62 38 & E-Mail: maren@changeandshine.de.

Mittwoch, 26. März 2025

Veranstaltung für werdende Mütter und die es werden wollen mit Sandra Fritsche-Bühnemann

Havelwiege, Molkenmarkt 25

09:30 - 11:30 Uhr & 13:30 - 15:30 Uhr

Im Workshop werden Ängste besprochen und Übungen gezeigt, die Selbstwertgefühl und Wohlbefinden unterstützen.
Teilnahmegebühr: 10 €
Anmeldung: sandrafritschebuehnemann@gmail.com; Tel.: 0162 7226659.

Freitag, 07., 14., 21. und 28. März 2025

Kunstausstellung "Endometriose - Sehen was keiner sieht"

Atelier BareMünze, Kurstraße 72

15:00 - 18:00 Uhr

Kostenfreier Eintritt.
Kontakt: Melanie Ballerstein,
E-Mail: atelier.baremuenze@web.de; Tel.: (0172) 711 68 38

Freitag, 07., 14., 21. und 28. März 2025

Faszien- und Yin-Yoga

Maren Werner, Clara-Zetkin-Straße 40

09:30 - 10:45 Uhr

Wohltuender Yin-Yoga zur sanften Stärkung des Körper-Geist-Seelen-Systems und Aufarbeitung körperphysiologischer Bewegungsdefizite.
Teilnahmegebühr: 9 €.
Anmeldung unter Tel. (0173) 603 62 38 oder
E-Mail: maren@changeandshine.de.

Samstag, 08. März 2025

"Wald und Kakao" für Frauen im Krugpark

Krugpark, Wilhelmsdorf 6 P

11:00 - 14:00 Uhr

Erlebe die Natur neu! Schließe dich unserem Waldtreffen an und entdecke eine tiefere Verbindung zur Natur. Highlights: Neue Wege erkunden, Kreativität entfalten, Sinneserfahrungen, Innere Balance finden, Gemeinschaft erleben.
Teilnahmegebühr: 30 €.
Infos: maritkopp@kiwiicoaching.de, Tel. (0151) 43 35 09 66.

Montag, 10. März und Mittwoch, 12. März 2025

Selbstverteidigung verstehen und anwenden - Gefahrensituationen erkennen

Am Südtor 5c, OT Kirchmöser

Mo, 16:00 Uhr und Mi, 18:00 Uhr jeweils 2 h

Sich selbst zu schützen, eine Gefahrensituation rechtzeitig zu erkennen und (körperlich) und psychisch richtig zu agieren ist das Anliegen des Kurses, zu welchem Sebastian Koppe und Kerstin Mann einladen. **Teilnahmegebühr:** 5 €. **Infos:** www.vitalaktiv-kirchmoeser.com und Tel. (0151) 18 67 82 30.

Dienstag, 11. März 2025

Ein Kurs im Glücklichsein für Erwachsene

Maren Werner, Clara-Zetkin-Straße 40

10:00 - 14:00 Uhr

Was braucht es, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen? Es ist keine Zauberei, sondern wissenschaftlich bewiesen, was zu tun ist. Durch Wissensvermittlung, kleine Übungen und dem gemeinsamen Austausch wird ALLES vermittelt, was wirklich wichtig ist, um glücklich zu SEIN. **Teilnahmegebühr:** 12 €.
Anmeldung bei Maren Werner unter Tel. (0173) 603 62 38 oder E-Mail: maren@changeandshine.de.

Dienstag, 11. März 2025

Messe der Vielfalt

Altstädtischer Markt 10, Rolandsaal, Rolandzimmer **(barrierefrei)**

13:00 - 20:00 Uhr

Es werden verschiedene Workshops und Gesprächsrunden angeboten. U.a. zum Thema Selbstbehauptung & selbstbewusst "Nein!" sagen.
Infos: www.stadt-brandenburg.de/frauenwoche

Montag, 17. März 2025

Dein Weg zur inneren Stärke

Gotisches Haus, Johanniskirchplatz 4 **(barrierefrei)**

17:00 - 18:30 Uhr

Entdecke im Workshop die 7 Säulen der Resilienz und lerne effektive Strategien, um deine innere Stärke zu fördern und Herausforderungen souverän zu meistern. Dozentin: Sandra Fritsche-Bühnemann. **Teilnahmegebühr:** 12 €, erm. 6 €. **Anmeldung und Infos:** Volkshochschule Brandenburg, (03381) 58 43 10, auskunft@vhs-brandenburg.de.

Donnerstag, 6. März und Dienstag, 18. März 2025

Gertrud Körners Grafiken aus dem Bestand des Stadtmusems

Freyhaus (Stadtmuseum), Ritterstraße 96 **(rollstuhlgeeignet)**

6. März, 17:00 Uhr & 18. März, 16:00 Uhr

Neben den Gemälden der Brandenburger Malerin Gertrud Körner (1866 - 1924) befinden sich auch Grafiken im Bestand des Stadtmuseums. Manche sind seit 1927 in der Sammlung, andere erst seit 2024 als Schenkung dazu gekommen. Eröffnet wird die Kabinettausstellung am 06.03. um 17:00 Uhr im Frey-Haus. Am 18.03.2025 um 16:00 Uhr lädt Museumsleiterin Anja Grothe zu einer Führung durch das Werk der Malerin ein.

Mittwoch, 19. März 2025

Collagetechnik: Starke Frauen

Volkshochschule, Upstallstraße 15 **(barrierefrei)**

17:00 - 20:30 Uhr

Dieser Workshop der Dozentin Elli Swonken würdigt vier außergewöhnliche Frauen – Kleopatra, Coco Chanel, Amelia Earhart und Rosa Parks – die mit Mut und Verstand die Welt veränderten. Teilnehmerinnen gestalten eine farbenfrohe Mixed-Media-Collage.
Teilnahmegebühr: 31 €, erm. 16 €, zzgl. 8 € Material.
Anmeldung und Infos: VHS, Tel. (03381) 58 43 10, E-Mail: auskunft@vhs-brandenburg.de

Samstag, 15. März 2025

Familien suchen Familien

Park am Humboldthain

14:00 - 17:00 Uhr

Manchmal ist es nicht so einfach als Familie Anschluss zu finden. Wir wollen eine entspannte Möglichkeit bieten, um Menschen nach eurem Geschmack zu finden und euer Familienleben zu bereichern. Vorab wird es eine WhatsApp-Gruppe zur Vernetzung geben. Um beizutreten, schreibt Sandra Fritsche-Bühnemann (Initiatorin) unter 0162-7226659.

Samstag, 15. März 2025

Frauenlauf

Stadion am Quenz, Magdeburger Landstraße 228 **(barrierefrei)**

10:00 - 14:00 Uhr

Es kann im Stadion gelaufen, gewalkt und spaziert werden. Für Unterhaltung ist gesorgt: von Hopseburg, über Sport- und Spielgeräte, Hobby Horsing, Kinderschminken bis zu andere Highlights. Für einen Selbstkostenbeitrag kann sich mit Kuchen, Kaffee und mehr gestärkt werden. Die Anmeldung erfolgt vor Ort. **Teilnahmegebühr:** für Erwachsene 1 Euro, Kinder kostenfrei. Organisatorin ist Doreen Charlet vom Demokratischen Frauenbund Landesverband Brandenburg e.V.

Samstag, 15. März 2025

Wir sind schön! Weiblicher Akt.

VHS, Upstallstraße 15 **(barrierefrei)**

10:00 - 13:30 Uhr

In diesem Kurs mit Dozentin Elli Swonken entdecken die Teilnehmerinnen die Schönheit weiblicher Rundungen und bringen sie mit Acryl auf Leinwand. **Teilnahmegebühr:** 31 € / erm. 16 € - zzgl. 8 € Materialgebühr. **Anmeldung und Infos:** Volkshochschule Brandenburg, Tel. (03381) 58 43 10, E-Mail: auskunft@vhs-brandenburg.de.

Dienstag, 11. März 2025

Yoga-Vormittag: Auszeit für Körper, Geist & Seele mit Christian Klix

Altstädtischer Markt 10, Rolandsaal **(barrierefrei)**

09:00 - 12:00 Uhr

Dynamisches Hatha Vinyasa Yoga: Eine kraftvolle, fließende Praxis, die Deinen Körper aktiviert und Deine Energie ins Gleichgewicht bringt.
Atemübungen zur Stressreduktion: Lerne einfache, aber effektive Atemtechniken, um Dich zu entspannen und den Geist zu beruhigen.
Sanftes Yin Yoga und Kristall - Klangschalen Meditation: Zum Abschluss unseres Vormittages tauchen wir in regenerierende Yin-Positionen ein und beenden den Vormittag mit einer entspannenden Klangschalenmeditation.

Mitzubringen sind: Yogamatte, Decke, ggf. Blöcke, Bolster etc.

Teilnahmegebühr: 30 €, weitere **Infos** unter www.yoga-ck.com.

Dienstag, 11. März 2025

Silent Disco im Rolandsaal

Altstädtischer Markt 10, Rolandsaal **(barrierefrei)**

18:00 - 19:30 Uhr

Mit der Schauspielerin Michelle Schmidt und dem Yogalehrer Christian Klix findet eine Tanzveranstaltung statt, bei der die Musik über kabellose Kopfhörer abgespielt wird während der Raum ansonsten still bleibt.
Ein Leben ohne Tanzen ist wie ein Lied ohne Melodie. Deshalb laden wir euch ein mit uns im Rolandsaal in Brandenburg an der Havel die Tanzfläche zum Glühen zu bringen!
Zur Musik aus aller Zeiten – mal Techno, mal Bossa Nova, mal Deep House, mal Punkrock – lassen wir die Mundwinkel Richtung Ohren wandern und die Sohlen heiß laufen. Mit unseren Kopfhörern wird die Session zu deinem ganz persönlichen Dancefloor. Du entscheidest selbst, wie laut die Beats pumpen, und kannst ganz in die Musik eintauchen. Schließ die Augen… and dance like nobody is watching…
Wir, das sind Michelle Schmidt aka DJane Schmidt und Christian Klix aka DJ Klix. Gemeinsam bringen wir euch die legendären Draußen & Drinnen Tanzen Sessions, die in Brandenburg längst Kult sind in den Rolandsaal.
Teilnahmegebühr: 10 €. Weitere **Infos** unter Tel. (01515) 604 02 70.

Dienstag, 11. und 18. März 2025

Workshop "Aber trotzdem gut gelungen - LEGO anders"

Technische Hochschule Brandenburg (THB), Rittersaal **(barrierefrei)**

11.03.: 15:00 - 16:30 Uhr / 18.03.: 12:00 - 13:30 Uhr

LEGO®SERIOUS PLAY® bringt Spiel und Modellieren mit Legosteinen mit den Belangen der Geschäftswelt zusammen. Im Team werden kreative Lösungen gefunden und Sichtweisen verbunden. Es werden Gemeinsamkeiten gesucht und eine Roadmap gebaut, die alle Modelle verbindet. **Anmeldung:** wojcik@th-brandenburg.de.

Mittwoch, 12. März 2025

Tag der offenen Tür für gründungsinterssierte Frauen

Lotsendienst, TGZ, Friedrich-Franz-Straße 19, Raum 1.8 **(barrierefreier Zugang)**

09:00 - 16:00 Uhr

Infos über das Gründungsangebot – Prüfung der Fördervoraussetzungen – lockerer Austausch über Gründungsideen und Rahmenbedingungen speziell für Frauen. **Infos:** Gundela Otto, Projektleiterin Lotsendienst, 03381 381630, lotsendienst@tgz-brb.de.

Mittwoch, 12. März 2025

Authentische Bewegung

Maren Werner, Clara-Zetkin-Straße 40

10:00 - 12:00 Uhr

In der authentischen Bewegung wird der Körper ermutigt, seine Bewegungsimpulse aufzuspüren und auszuleben. Das Folgen seiner Impulse, welche in der Bewegung zum Ausdruck gebracht werden stärkt deine Intuition und setzt Bewusstwerdungsprozesse frei.
Teilnahmegebühr: 12 €.
Anmeldung: (0173) 6 03 62 38 oder maren@changeandshine.de.

Donnerstag, 13. März 2025

Perspektive Selbständigkeit - Verwirkliche Deine Ideen

Saal BBAG e.V.m Gotthardtkirchplatz 10 **(barrierefrei)**

14:00 - 16:00 Uhr

Was bedeutet es, selbstständig zu sein? Gründungsformalitäten leicht erklärt. Möglichkeiten finanzieller Unterstützung. Schritt für Schritt zum erfolgreichen Businessplan.
Anmeldung: m.buschow@bbag-ev.de, Referentin: Elzbieta Barwinska-Hohenberger

Donnerstag, 13. März 2025

Präsenz im Raum & die Macht der Stimme

Technische Hochschule Brandenburg **(barrierefrei)**

15:00 - 19:00 Uhr

Grundlagen der Rhetorik: Wie man Geschichten erzählt und präsentiert
Nonverbale Kommunikation: Wie man Stimme und Körpersprache benutzt.
Praxisübungen: Übungen wie das Pitchen einer Geschäftsidee und Feedbackrunden.
Kontakt: Karolin König, Tel. (03381) 355 868, E-Mail: karolin.koenig@th-brandenburg.de.

Freitag, 14. März bis Sonntag, 16. März

Was Frauen trotzdem leisten

Atelier Julia Burmeister, Steinstraße 19/20

Fr 16:00 - 20:00 Uhr, Sa 14:00 - 20:00 Uhr, So 14:00 - 18:00 Uhr

Gezeigt wird im Atelier eine Bilderausstellung zum Thema: Was Frauen "trotzdem" machen - trotz pay gap, trotz größerer Care Arbeit, trotz sexuellen Übergriffen im Alltag.