Stadt Brandenburg.
Frauenwochen an der Havel

PROGRAMM DER 36. BRANDENBURGISCHEN FRAUENWOCHEN

„WTF – WUT TRIFFT FEMINISMUS“



05.-27. MÄRZ 2026

PROGRAMMÜBERSICHT

1	05.03..	17:00 - 19:00 Uhr	Feierliche Auftaktveranstaltung
2	06.03.	14:00 - 17:00 Uhr	Herzöffnungszeremonie
3	06.03.	19:30 - 22:00 Uhr	„Wir sind nicht zu laut. Die Welt ist zu taub!“
4	07.03.	10:00 - 13:00 Uhr	Frauenlauf für das Frauenhaus
5	07.03.	10:00 - 14:00 Uhr	Rollenbilder im Wandel: Früher vs. Heute
6	07.03.	17:00 - 22:00 Uhr	Flohmarktzeit
7	08.03.	10:00 - 13:00 Uhr	Herstellung von Naturseife mit Aromaölen
8	08.03.	13:30 - 16:30 Uhr	Wilma will mehr - Filmvorführung
9	08.03.	ab 15:00 Uhr	Vernissage der Female Art Brandenburg
10	09.03.	17:00 - 18:00 Uhr	Die Kraft der Wut
11	10.03.	15:00 - 16:30 Uhr	"typisch Frau"? Erzählsalon
12	10.03.	16:00 - 17:30 Uhr	Präsenz & Kraft – LiBiDo Groove mit Hana
13	10.03.	17:30 - 18:30 + 18:45 - 19:45 Uhr	Sanftes Yoga für weibliche Balance
14	11.03.	09:00 - 16:00 Uhr	Gründungsangebote für Frauen
15	11.03.	14:00 - 15:00 Uhr	Sexuelle Gesundheit – Wissen schützt
16	11.03.	16:00 - 17:00 Uhr	Führung durch Ausstellung "Auftakt des Terrors"
17	11.03.	16:00 - 17:30 Uhr	Geführte Meditation für Frauen
18	11.03.	17:00 - 19:00 Uhr	Textilworkshop „Frauenbilder“
19	11.03.	17:00 - 19:00 Uhr	Setze deine Grenzen – Workshop
20	12.03.	16:30 - 17:30 Uhr	Workshop "Wut ist klug!“
21	12.03.	17:00 - 18:00 Uhr	Ausstellungseröffnung „Ich bin wütend! ...“
22	12.03.	18:00 - 19:00 Uhr	Die verkörperte Wut der Frau - Workshop
23	13.03.	13:00 - 18:00 Uhr	Messetag in der THB
24	13.03.	18:00 - 20:00 Uhr	Filmabend „Über uns von uns“
25	14.03.	10:00 - 14:00 Uhr	Workshop: Kommunikation & Beziehung
26	14.03.	13:00 - 18:00 Uhr	„queer*feministische Werkstatt
27	14.03.	13:00 - 16:00 Uhr	Stimmworkshop „Stimmstark und präsent“
28	14.03.	16:00 - 21:00 Uhr	Gruppenausstellung und Keynote-Impulse
29	15.03.	14:00 - 18:00 Uhr	Tanzworkshop „Wagemutig Wut wagen“
30	19.03.	17:00 - 18:30 Uhr	Dein Weg zur inneren Stärke
31	20.03.	18:00 - 20:00 Uhr	Wut into Wild – Tanz dich frei!
32	21.03.	09:00 + 10:00 + 11:00 Uhr	„Fist of Anger“ – Die WUT-Meditation
33	21.03.	14:00 - 16:00 Uhr	Waldbaden für Frauen
34	25.03.	16:00 - 18:00 Uhr	Wechseljahre und Work-Life-Balance
35	26.03.	16:30 - 17:45 Uhr	Geschichtsspaziergang „mutige Frauen“
36	27.03.	16:00 - 18:00 Uhr	Lesung zum Buch Femizidversuch
37	27.03.	18:00 - 22:00 Uhr	Bodypainting HAUTNAH

offene Veranstaltung

nur für Frauen

Änderungen vorbehalten

GRUSSWORTE

WUT IST KEIN ENDE - SIE IST EIN ANFANG

Liebe Frauen in Brandenburg an der Havel,

Wut hat viele Gesichter. Sie entsteht dort, wo Ungerechtigkeit, Ausgrenzung und Gewalt unseren Alltag prägen – und sie ist berechtigt. Unter dem Motto **„WTF – Wut trifft Feminismus“** laden die 36. Brandenburgischen Frauenwochen dazu ein, dieser Wut Raum zu geben und sie als Kraftquelle für gesellschaftlichen Wandel zu nutzen.

Feminismus bedeutet, Ungleichheiten sichtbar zu machen, Solidarität zu leben und gemeinsam für eine gerechte, respektvolle und demokratische Gesellschaft einzustehen. Unsere Wut richtet sich nicht gegen Menschen, sondern gegen Strukturen, die Gleichberechtigung verhindern. Sie kann Motor sein für Mut, für Austausch und für konkrete Schritte hin zu mehr Gleichstellung – auch hier in Brandenburg an der Havel.
Ich lade Sie herzlich ein, die vielfältigen Veranstaltungen der Frauenwochen zu besuchen, mitzudiskutieren, sich zu vernetzen und gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln. Lassen Sie uns zeigen: Wut ist kein Ende – sie ist ein Anfang.

Ihre

Jeannette Horn
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Brandenburg an der Havel



FEIERLICHE AUFTAKTVERANSTALTUNG ZU DEN 36. BRANDENBURGISCHEN FRAUENWOCHEN

DONNERSTAG, 05. MÄRZ 2026
17:00 – 19:00 UHR
BRANDENBURGER THEATER, STUDIOBÜHNE, KANALSTRASSE, BARRIEREFREI

Mit der feierlichen Auftaktveranstaltung eröffnen wir die **36. Brandenburgischen Frauenwochen** in unserer Stadt.
Die Eröffnung und Begrüßung übernehmen Oberbürgermeister **Daniel Keip** und die Gleichstellungsbeauftragte **Jeannette Horn**. Als Ehrengast begrüßen wir **Britta Müller**, Ministerin für Gesundheit und Soziales des Landes Brandenburg.
Neben inspirierenden Redebeiträgen erwarten Sie musikalische und szenische Darbietungen von **Katharina Burges**, **Sara Pieper** sowie dem **Brandenburger Jugendtheater**.
Im Foyer wird eine Ausstellung Brandenburger Künstlerinnen gezeigt, die von Julia Burmeister eröffnet wird.
Höhepunkt des Abends ist die **Verleihung des Frauenpreises**, gestiftet von **Gabriele Wolter.**
Durch den Abend führt **Tim Blankenhorn**.

Die Teilnahme ist kostenfrei.



ANMELDUNG ÜBER Jeannette Horn

jeannette.horn@stadt-brandenburg.de
Tel.: 03381 / 58 16 00

HERZÖFFNUNGSZEREMONIE

FREITAG, 06. MÄRZ 2026
14:00 – 17:00 UHR
ALTSTÄDTISCHER MARKT 10, ROLANDZIMMER, BARRIEREFREI

Diese heilige Zeremonie ist ein uraltes Ritual mit zeremoniellen Kakao, welche der inneren Klarheit, der emotionalen Heilung dient und zu einer tieferen Verbindung zu sich selbst führt. Wir trinken bewusst den heiligen Kakao in Verbindung mit angeleiteter Meditation und Klangheilung in einem sicheren Raum, um das heilige Herz zu öffnen und Blockaden zu lösen.

Teilnahmebetrag: 9,00€



ANMELDUNG ÜBER Maren Werner
maren@changeandshine.de
Tel.: 0173 / 60 36 238

„WIR SIND NICHT ZU LAUT. DIE WELT IST ZU TAUB!“
EIN KONZERTABEND MIT KATHARINA BURGES UND SARA PIEPER

FREITAG, 06. MÄRZ 2026
19:30 – 22:00 UHR
THEATERKLAUSE, GRABENSTRASSE 14, NICHT BARRIEREFREI

Ein Konzertabend, der nicht nur gehört, sondern erlebt werden muss.

Er zeigt: Musik ist politisch, persönlich und unüberhörbar. /Frau/ im Übrigen auch.
Mit dem Programm „Wir sind nicht zu laut. Die Welt ist zu taub!“ präsentieren **Katharina Burges** und **Sara Pieper** einen Abend, der Musik nicht nur als Kunstform, sondern als machtvolles gesellschaftliches Statement begreift. Zwischen emotionaler Dringlichkeit, radikaler Zärtlichkeit und klarem politischen Anspruch entsteht ein musikalischer Raum, der Fragen stellt, W**iderstand formuliert und den weiblichen** Blick auf gesellschaftliche Defizite lenkt.

Treten Sie ein. Wir sind nicht nett, aber notwendig!
Eintritt: 33,00 €
Essen ist auf eigene Rechnung ab 17:30 Uhr mit Voranmeldung **möglich.**



ANMELDUNG ÜBER Renè Kolldehoff

info@theaterklause.com
Tel.: 03381 / 511 220

FRAUENLAUF FÜR DAS FRAUENHAUS

SAMSTAG, 07. MÄRZ 2026
10:00 – 13:00 UHR
STADION AM QUENZ, BARRIEREFREI

Eine gemeinsame Veranstaltung der Stadt Brandenburg an der Havel, Lebenshilfe Brandenburg-Potsdam e.V., Special Olympics LV Brandenburg, Demokratischer Frauenbund Landesverband Brandenburg e. V., Verein für Leichtathletik Brandenburg e.V., Stadtsportbund Brandenburg

Startgeld: mind. 1 € (soll als Spende für das Frauenhaus genutzt werden)



ANMELDUNG ÜBER Torsten Witte

offene.hilfen@lebenshilfe-brb.de
Tel.: 03381 / 410238

ROLLENBILDER IM WANDEL: FRÜHER VS. HEUTE

SAMSTAG, 07. MÄRZ 2026
10:00 – 14:00 UHR
VOLKSHOCHSCHULE, UPSTALLSTR. 25, BARRIEREFREI

In diesem Workshop beschäftigen sich die Teilnehmenden mit dem Wandel von Rollenbildern und deren Einfluss auf das Leben von Frauen und Männern. Gemeinsam reflektieren sie gesellschaftliche, kulturelle und familiäre Zuschreibungen. Mit kreativen Methoden und Austausch entstehen neue Perspektiven darauf, wer sie waren, wer sie sind und wer sie werden wollen.

Dozentin: **Anja Titze**

Entgelt: 35,00 € | ermäßigt 18,00€
Eine Anmeldung ist über die Volkshochschule erforderlich.

vhs Volkshochschule Brandenburg an der Havel

ANMELDUNG ÜBER Volkshochschule

auskunft@vhsbrandenburg.de
Tel.: 03381 / 58 43 10

FLOHMARKTZEIT

SAMSTAG, 07. MÄRZ 2026
17:00 – 22:00 UHR
THB, STUDENTENKELLER, MAGDEBURGER STR. 50, 14770 BRANDENBURG (NICHT BARRIEREFREI)

Schnappt euch eine Freundin oder kommt mit der Familie. Stöbert, habt Spaß und gute Laune.
Essen und Trinken stehen kostengünstig zur Verfügung.

Ihr möchtet Euren eigenen Stand? Dann meldet euch schnell an!
Standgebühr: 5,00 € (bis 3 m)



ANMELDUNG ÜBER Nancy Petsch

nancy.petsch@web.de
Tel.: 0174 / 1924838

SEIFENKURS - HERSTELLUNG VON NATURSEIFE MIT AROMAÖLEN

SONNTAG, 08. MÄRZ 2026
10:00 – 13:00 UHR
SCHUMANNSTRASSE 1, 14772 BRANDENBURG AN DER HAVEL (NICHT BARRIEREFREI)

Seid kreativ und stellt selbst, unter fachkundiger Anleitung, eure eigene Seife her - zum Verschenken oder Behalten.

Teilnahmegebühr: Materialkosten nach Aufwand und Gewicht, (pro 100g 2,00 €)



ANMELDUNG ÜBER Nancy Petsch

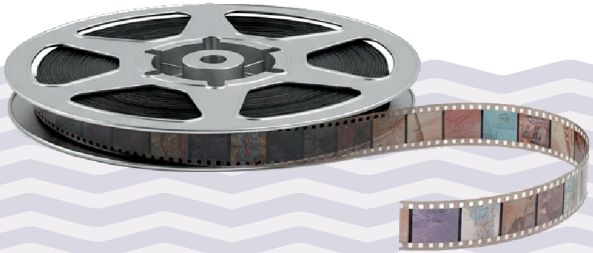
nancy.petsch@web.de
Tel.: 0174 / 1924838

WILMA WILL MEHR - FILMVORFÜHRUNG MIT ANSCHLIEßENDER DISKUSSION

SONNTAG, 08. MÄRZ 2026
13:30 – 16:30 UHR
FONTANE KINO, RITTERSTRASSE 69, 14770 BRANDENBURG AN DER HAVEL (BARRIEREFREI)

In "Wilma will mehr" brilliert Fritzi Haberlandt in der Hauptrolle als Brandenburgerin, die Ende der neunziger Jahre alles verliert: Ihre Arbeit, ihr vertrautes Umfeld und schließlich auch noch ihren Freund. Doch anstatt zu kapitulieren zieht sie von der Lausitz nach Wien, fängt noch einmal von vorne an und findet schließlich ihr Lebensglück.

Im Anschluss an die Filmvorführung Diskussion zum Thema "Mit Wut zu mehr Mut: Wie haben ostdeutsche Frauen die Wende verkraftet?" mit **Regisseurin Maren-Kea Freese** und **Historiker Dierk Hoffmann**. Eine Veranstaltung des event-theater e.V. in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung (KAS).



ANMELDUNG ÜBER Dr. Oliver Geldener

presse@event-theater.de
Tel.: 0173 / 880 3628

VERNISSAGE DER FEMALE ART BRANDENBURG UNTER DEM TITEL „AUFGELADEN“

SONNTAG, 08. MÄRZ 2026
ERÖFFNUNG: 15:00 UHR
KUNSTHALLE BRENNABOR, GESCHWISTER-SCHOLL-STR. 12, 14776 BRB (BARRIEREFREI)

Die Kunstausstellung „aufgeladen“ greift das Thema „WTF - Wut trifft Feminismus“ auf und öffnet den Raum für verschiedene künstlerische Perspektiven zu Wut, Wandel, Kraft und Bewegung. Eröffnung mit Musik der Band Broken Tones.

Ausstellung läuft bis Sonntag, 15. März 2026 von 13:00 – 18:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

Kontakt: Informationen zu weiteren Gesprächsformaten und offenen Abendveranstaltungen unter: www.freunde-kunsthalle-brennabor.com

ANMELDUNG ÜBER Kunsthalle Brennabor

www.freunde-kunsthalle-brennabor.com



DIE KRAFT DER WUT

MONTAG, 09. MÄRZ 2026
17:00 UHR
TREFFPUNKT: MARIENBERG, AN DER FRIEDENSWARTE

Deine Wut gehört dir. Es ist deine Energie. Spüre sie und schrei dich frei.

Teilnahmebeitrag: 3,00 €



ANMELDUNG ÜBER Nicole Gratz

nur per Whatsapp: 0172 / 32 12 653

"TYPISCH FRAU"? ERZÄHLSALON - LEBENSGESCHICHTEN SUCHEN OHREN

DIENSTAG, 10. MÄRZ 2026
15:00 – 16:30 UHR
STADTTEILBIBLIOTHEK NORD, WERNER-SEELENBINDER-STR. 53 (BARRIEREFREI)

Erzählen Sie Ihre Erinnerungen und Erfahrungen – schöne oder weniger schöne, große oder kleine. Die Geschichten wecken Gefühle und gemeinsame Erinnerungen. Oder Sie hören einfach zu.

Moderation: **Karin Warnken**
Die Teilnahme ist kostenlos.



ANMELDUNG ÜBER Manuel Nieme

Tel.: 03381 / 58 42 42
oder direkt vor Ort

PRÄSENZ & KRAFT – LIBIDO GROOVE MIT HANA

DIENSTAG, 10. MÄRZ 2026
16:00 – 17:30 UHR
WICHERNHAUS, HAUPTSTRASSE 66, 14776 BRANDENBURG (NICHT BARRIEREFREI)

Tanz und Bewegungen zur Förderung von Selbstvertrauen und Präsenz.

Der Workshop ist kostenfrei. Bitte Yogamatte mitbringen.



ANMELDUNG ÜBER Melanie Buschow

m.buschow@bbag-ev.de
Tel.: 03381 / 79 97 348

SANFTES YOGA FÜR WEIBLICHE BALANCE

DIENSTAG, 10. MÄRZ 2026
17:30 - 18:30 UHR UND 18:45 -19:45 UHR
GROSSE GARTENSTRAßE 44, 14776 BRANDENBURG (NICHT BARRIEREFREI)

Dieser Kurs lädt dich ein, durch achtsame und erdende Bewegungen deine innere Balance zu stärken. Sanfte Sequenzen helfen dir, Spannung loszulassen, dein Nervensystem zu regulieren und wieder in deinem Körper anzukommen.
Meine live gesungene, meditative Musik begleitet dich dabei und vertieft den Zugang zu Ruhe und weiblicher Kraft. So entsteht ein Raum für Klarheit, Stabilität und sanfte Innenschau.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

mehr Informationen: https://www.achtsamgänge.de/**yogakurse-und-mentoring**

ANMELDUNG ÜBER Anna Nittmann

annanittmann@online.de
Tel.: 0175 / 60 80 405



TAG DER OFFENEN TÜR FÜR GRÜNDUNGSINTERSSIERTE FRAUEN

MITTWOCH, 11. MÄRZ 2026
09:00 – 16:00 UHR
LOTSENDIENST, TGZ, FRIEDRICH-FRANZ-STRASSE 19, RAUM 1.8 (BARRIEREFREI)

Infos über das Gründungsangebot – Prüfung der Fördervoraussetzungen – lockerer Austausch über Gründungsideen und Rahmenbedingungen speziell für Frauen.



ANMELDUNG ÜBER Gundela Otto

lotsendienst@tgz-brb.de
Tel.: 03381 / 38 16 30

SEXUELLE GESUNDHEIT – WISSEN SCHÜTZT

MITTWOCH, 11. MÄRZ 2026
14:00 – 15:00 UHR
GESUNDHEITSAMT, KLOSTERSTRASSE 14, RAUM F 001 (BARRIEREFREI)

Inhalt: Die Beratungsstelle für HIV/ Aids und sexuelle Gesundheit gibt Infos zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, Testmöglichkeiten, Beratung und Prävention.

Die Teilnahme ist kostenlos.



ANMELDUNG ÜBER Jenny Gentzsch

jenny.gentzsch@stadt-brandenburg.de
Tel.: 03381 / 58 53 32

FÜHRUNG DURCH DIE AUSSTELLUNG "AUFTAKT DES TERRORS"- EINE ERINNERUNG AN GETRUD PITER

MITTWOCH, 11. MÄRZ 2026
16:00 – 17:00 UHR
ST. JOHANNISKIRCHE, 14770 BRANDENBURG AN DER HAVEL (BARRIEREFREI)

Die Gedenkstätten zeigen ab Januar in der St. Johanniskirche die Wanderausstellung „Auftakt des Terrors – Frühe Konzentrationslager im Nationalsozialismus“. Die in Kooperation mit der Volkshochschule angebotene Führung legt einen besonderen Schwerpunkt auf die **Geschichte der Stadtverordneten Getrud Piter**. Dabei stehen ihr Leben, ihr demokratisches Engagement und ihr Schicksal als eines der frühen weiblichen Opfer des NS-Terrors im Mittelpunkt.

Teilnahme: kostenfrei

Eine Anmeldung ist über die Volkshochschule erforderlich.



ANMELDUNG ÜBER Volkshochschule

auskunft@vhsbrandenburg.de
Tel.: 03381 / 58 43 10

REISE DURCHS ICH - GEFÜHRTE MEDITATION FÜR FRAUEN

MITTWOCH, 11. MÄRZ 2026
16:00 – 17:30 UHR
ROLANDZIMMER, ALTSTÄDTISCHER MARKT 10, 14770 BRANDENBURG (BARRIEREFREI)

Loslassen – Ruhe finden – Energie tanken.

Teilnahmegebühr: auf Spendenbasis
Bitte Matte und Decke mitbringen.



ANMELDUNG ÜBER Nancy Petsch

nancy.petsch@web.de
Tel.: 0174 / 1924838

TEXTILWORKSHOP „FRAUENBILDER“

MITTWOCH, 11. MÄRZ 2026
17:00 – 19:00 UHR
KUNSTHALLE BRENNABOR, GESCHWISTER-SCHOLL-STR. 12, 14776 BRB (BARRIEREFREI)

Gestaltet Euer eigenes Portrait aus Stoff als Teil eines gemeinsamen Wandbehangs mit Angelika Hirschmüller.
Ihr klebt Eure Frauenbilder aus kleinen Stoffteilen auf Stoffstücke, die später von der Kursleiterin zu einem Wandbehang in Patchwork Technik zusammengenäht werden. Das Material dafür wird gestellt. Der fertige Wandbehang wird gegen Ende der Frauenwochen in der Kunsthalle Brennabor ausgestellt. So könnt Ihr Euch vernetzen und gemeinsam Kunst schaffen.

Teilnahme: kostenfrei



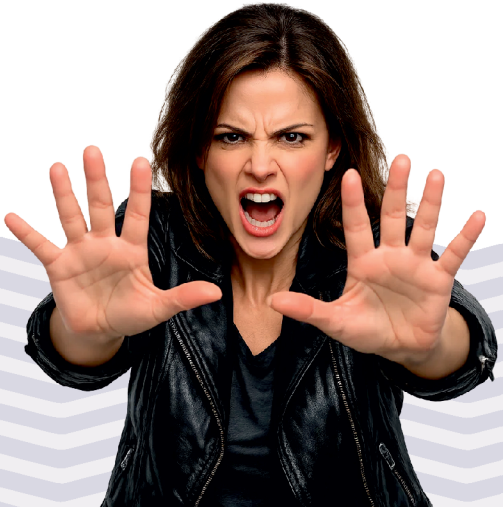
ANMELDUNG ÜBER Kunsthalle Brennabor
www.freunde-kunsthalle-brennabor.com

DEINE WUT ZEIGT DIR DEINEN WEG - SETZE DEINE GRENZEN – WORKSHOP

MITTWOCH, 11. MÄRZ 2026
17:00 – 19:00 UHR
GOTISCHES HAUS, EINGANG ÜBER DEN JOHANNISKIRCHPLATZ 4, (BARRIEREFREI)

Wut macht sichtbar, wo Grenzen fehlen. Entdecke, wie du dieses Gefühl als Orientierung und Stärke einsetzen kannst.

Teilnahmebeitrag: 5,00 € pro Person



ANMELDUNG ÜBER Nicole Gratz

Anmeldung nur per Whatsapp
Tel.: 0172 / 32 12 653

WORKSHOP "WUT IST KLUG!"*

DONNERSTAG, 12. MÄRZ 2026
16:00 – 17:30 UHR
PRAXIS "DEINE ZEIT-RÄUME", ALTSTÄDTISCHER MARKT 5, NICHT BARRIEREFREI

Inhalt: Den wütenden Anteil kennenlernen und mit ihm in einen hilfreichen Dialog kommen. Wut als Teil des inneren Teams: Welche Funktion sie übernimmt, wofür sie zuständig ist – und wann sie zu Recht das Wort ergreift.

Teilnahmebeitrag:10 € pro Person



ANMELDUNG ÜBER Anne Schälling
praxisanneschaelling@gmail.com
Tel.: 01525 / 969 84 23

AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG IM STADTMUSEUM „ICH BIN WÜTEND! - MUSEUMSSAMMLUNG TRIFFT WUT“

DONNERSTAG, 12. MÄRZ 2026
17:00 – 18:00 UHR
STADTMUSEUM / FREY-HAUS, RITTERSTR. 96, 14770 BRANDENBURG (BARRIEREFREI)

Das Stadtmuseum zeigt in einer Kabinettausstellung im Frey-Haus Kunst, Fotos und Alltagsgegenstände und lässt eine wütende **Luise von Preußen**, ein betrübte **Mia Herm**, die empörten Frauen der **Familie Bielefeld** und weitere Brandenburgerinnen zu Wort kommen.

STADT MUSEUM
Brandenburg an der Havel

ANMELDUNG ÜBER Anja Grothe

Tel.: 03381 / 58 45 00

DIE VERKÖRPERTE WUT DER FRAU

ZWISCHEN ANPASSUNG, SCHULD UND KRAFT – EIN KÖRPERBASIERTER WORKSHOP FÜR FRAUEN

DONNERSTAG, 12. MÄRZ 2026
18:00 – 19:00 UHR
"DEINE ZEIT-RÄUME", ALTSTÄDTISCHER MARKT 5 (NICHT BARRIEREFREI)

Inhalt: Wut im Körper wahrnehmen, verstehen und regulieren. Verkörperte Wut als Ressource für Grenzen, Klarheit und Selbstermächtigung.

Ansprechpartnerin: Sandra Vergien - Traumasensible Embodiment Coachin für Frauen
www.wundenwunder.de

Teilnahmebeitrag:10 € **pro Person**



ANMELDUNG ÜBER Sandra Vergien

sandra@wundenwunder.de
Tel.: 0160 / 938 00 360

MESSETAG

FREITAG, 13. MÄRZ 2026
13:00 – 18:00 UHR
MENSA THB, EG, MAGDEBURGER STR. 50, 14770 BRANDENBURG (BARRIEREFREI)

Präsentieren Sie Ihr Unternehmen oder Tätigkeit mit einem Messe- oder Info-Stand.
Der Aufbau ist ab 11 Uhr möglich.

Die Cafeteria wird an diesem Tag länger geöffnet sein, so dass sich alle mit Essen und Getränken selbst versorgen können.

Technische Hochschule Brandenburg
University of Applied Sciences

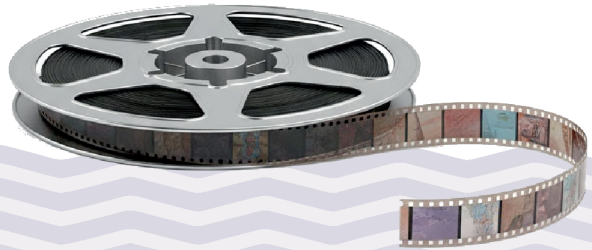
ANMELDUNG ÜBER Dr. Katarzyna Wojcik und Marie Darmer

Tel.: 03381 / 355 819 oder 03381 / 355 781
wojcik@th-brandenburg.de und marie.darmer@th-brandenburg.de

FILMABEND „ÜBER UNS VON UNS“ VON RAND BEIRUTY

FREITAG, 13. MÄRZ 2026
18:00 – 20:00 UHR
HAUS DER OFFIZIERE, MAGDEBURGER STR. 15, 14770 BRANDENBURG (BARRIEREFREI)

Der Film wird mit Untertitel gezeigt.
Die Teilnahme ist kostenfrei.



ANMELDUNG ÜBER Sophie Pusch
florafuchs@riseup.net
Tel.: 01520 / 57 21 896

KOMMUNIKATION & BEZIEHUNG – WIE WIR MITEINANDER SPRECHEN UND EINANDER VERSTEHEN

SAMSTAG, 14. MÄRZ 2026
10:00 – 14:00 UHR
VOLKSHOCHSCHULE, UPSTALLSTR. 25, 14770 BRANDENBURG (BARRIEREFREI)

In diesem Workshop geht es darum, wie authentische und wertschätzende Gespräche gelingen – unabhängig von Geschlecht oder Rolle. Mit Impulsen aus achtsamer und gewaltfreier Kommunikation sowie praktischen Übungen lernen die Teilnehmenden klar zu sprechen, empathisch zuzuhören und auf Augenhöhe in Kontakt zu treten.

Dozentin: **Anja Titze**.
Entgelt: 35,00 € | ermäßigt 18,00 €
Eine Anmeldung ist über die Volkshochschule erforderlich.



ANMELDUNG ÜBER Volkshochschule

auskunft@vhsbrandenburg.de
Tel.: 03381 / 58 43 10

QUEER*FEMINISTISCHE WERKSTATT
„WUT BÜNDELN. KRAFT TANKEN. GEMEINSAM KÄMPFEN“

SAMSTAG, 14. MÄRZ 2026
13:00 – 18:00 UHR
HAUS DER OFFIZIERE, MAGDEBURGER STR. 15, 14770 BRANDENBURG (BARRIEREFREI)

Workshops und Inputs am Samstag zu historischen feministischen Kämpfen, aktuellen antifeministischen Entwicklungen und der Umsetzung von kollektiver Wut in politische Handlung. Begleitende Angebote wie Kinderbetreuung, Awareness-Team, Kleidertausch, Kuchenbasar und Infostände lokaler Gruppen sichern Zugänglichkeit, Vernetzung und Empowerment.

Die Teilnahme ist kostenlos.



ANMELDUNG ÜBER Sophie Pusch
florafuchs@riseup.net
Tel.: 01520 / 57 21 896

STIMMWORKSHOP „STIMMSTARK UND PRÄSENT“
EIN AUFTRITTS- UND STIMMWORKSHOP FÜR FRAUEN MIT CHRISTEL TIETGE

SAMSTAG, 14. MÄRZ 2026
13:00 – 16:00 UHR (2 X 90 MIN UND 15 MIN PAUSE)
KUNSTHALLE BRENNABOR, GESCHWISTER-SCHOLL-STR. 12,14776 BRB (BARRIEREFREI)

In diesem Workshop erfährst Du, wie Du mit Deinem Körper und Deiner Stimme mehr Raum einnehmen und mit kraftvoller Präsenz überzeugen kannst. Du wirst lernen, Deine Körpersprache gezielt einzusetzen und Deine Stimme so zu nutzen, dass sie gehört und verstanden wird. Inhalte sind u.a. Körperhaltung und -sprache, die optimale Atmung, Strategien für souveränes Sprechen, die persönliche Sprechstimmlage, Stimmkraft und Sprechtempo.

Teilnahme: kostenfrei

Christel Tietge ist Stimm- und Sprechtrainerin - an der UdK Abt. Schauspiel, ARD.ZDF Medienakademie, Electronic Media School Potsdam Babelsberg

ANMELDUNG ÜBER Christel Tietge

www.professionell-sprechen.com



GRUPPENAUSSTELLUNG (FOKUS: MALEREI) UND KEYNOTE-IMPULSE (KURZVORTRÄGE À 15-20 MIN)

SAMSTAG, 14. MÄRZ 2026
16:00 – 21:00 UHR
BRANDENBURGER THEATER, FOYER GROßES HAUS, GRABENSTRAßE 14 (BARRIEREFREI)

Präsentation von **3 Künstlerinnen** aus Brandenburg und Region.
Offenes Format für Besucher/-innen.
Themen rund um Feminismus, Wut, Kunst, gesellschaftliche Teilhabe

Die Teilnahme ist kostenfrei.



ANMELDUNG ÜBER Julia Burmeister

info@juliaburmeister.de
Tel.: 0176 / 766 86 771

TANZWORKSHOP „WAGEMUTIG WUT WAGEN“
TANZ AUS DER REIHE, TANZ DICH … FREI MIT BETTINA ENGEL

SONNTAG, 15. MÄRZ 2026
14:00 – 18:00 UHR
KUNSTHALLE BRENNABOR, GESCHWISTER-SCHOLL-STR. 12,14776 BRB (BARRIEREFREI)

In diesem Workshop begegnest Du Deiner Wut auf kraftvoll bewegte, kreative Weise. Freier Tanz eröffnet Dir den Raum, in dem ungehörte Gefühle erst leise auftauchen, dann laut werden dürfen – und Gestalt finden: körperlich, stimmlich, bildnerisch.
„Von der 13. Fee … und vom Wandel“ lädt Dich ein, innere Fesseln abzustreifen und dem Ungebetenen Platz einzuräumen und in Bewegung zu verwandeln. **So scheint Klarheit auf und Mut kann neu erwachsen.**

Die Teilnahme ist kostenfrei.



ANMELDUNG ÜBER Bettina Engel

Tanzreisen@bettinaengel.de
Tel.: 0160 / 56 11 854

DEIN WEG ZUR INNEREN STÄRKE – EIN ANGEBOT FÜR FRAU

DONNERSTAG, 19. MÄRZ 2026
17:00 – 18:30 UHR
GOTISCHES HAUS, EINGANG ÜBER DEN JOHANNISKIRCHPLATZ 4 (BARRIEREFREI)

Willkommen auf deinem Weg zu neuer innerer Stärke. Wir erkunden gemeinsam, wie sich Stärke und Wut im Körper zeigen und bewusst als Ressource genutzt werden können. Mit einfachen Übungen entsteht ein geschützter Raum für Klarheit und Handlungskraft.

Dozentin: **Sandra Fritsche-Bühnemann**, Gesundheits- und Entspannungspädagogin

Entgelt: 12,00 € | ermäßigt 6,00 €
Anmeldung ist über die Volkshochschule erforderlich

vhs Volkshochschule Brandenburg an der Havel

ANMELDUNG ÜBER Volkshochschule

auskunft@vhs-brandenburg.de
Tel.: 03381 / 5843 10

WUT INTO WILD – TANZ DICH FREI!

FREITAG, 20. MÄRZ 2026
18:00 – 20:00 UHR
GOTISCHES HAUS, JOHANNISKIRCHPLATZ 7, 14770 BRANDENBURG (BARRIEREFREI)

Im geschützten Raum starker Frauen wollen wir die verschiedenen Facetten unserer weiblichen Urkraft im Tanz erwecken und ausleben. Wir lassen die Kontrolle los, überwinden Begrenzungen und Gefühle.
Lasse Dich von dieser einzigartigen Energie inspirieren, leiten und befreien! Ich begleite Dich auf der Reise der wilden Weiblichkeit durch Musik, Räuchern und Energiearbeit.

Teilnahmebeitrag: 5,00 €



ANMELDUNG ÜBER Maren Werner

maren@changeandshine.de
Tel.: 0173 / 6036238

„FIST OF ANGER“ – DIE WUT-MEDITATION

SAMSTAG, 21. MÄRZ 2026
9:00 UHR, 10:00 UHR, 11:00 UHR (JEWEILS 30 MIN)
CLARA-ZETKIN-STRASSE 40, (NICHT BARRIEREFREI)

Diese hoch transformative Kundalini Meditationstechnik ist ein kraftvolles Instrument, welches dazu dient Wut und Ärger in eine konstruktive positive Energie zu verwandeln.
Durch die bewusste Auseinandersetzung mit Ängsten und Ärgernissen kann diese Technik zu innerem Frieden und Heilung führen. Es ist nie zu spät, die transformative Kraft für persönliches Wachstum zu nutzen!

Teilnahmebeitrag: 7,00 €



ANMELDUNG ÜBER Maren Werner
maren@changeandshine.de
Tel.: 0173 / 6036238

DIE 6 SCHRITTE DES ACHTSAMEN GEHENS - WALDBADEN FÜR FRAUEN

SAMSTAG, 21. MÄRZ 2026
14:00 – 16:00 UHR
NATURSCHUTZZENTRUM KRUGPARK, WILHEMSDORF 6P, 14776 BRANDENBURG (BARRIEREFREI)

In diesem Kurs lernst du die sechs Schritte des achtsamen Gehens kennen und erlebst, wie dich Wald und Natur sanft zurück in deine Mitte führen. Sanfte Bewegungspraxis, Atemübungen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen vertiefen deine Erdung und öffnen den Zugang zu deiner weiblichen Intuition. Die Praxis unterstützt dein Nervensystem, löst innere Anspannung und schenkt dir neue Präsenz. So entsteht ein nährender Raum, in dem du dich klarer spürst und neue Kraft schöpfst.

Teilnahmebeitrag: 20,00 €

https://www.achtsamgänge.de/veranstaltungen



ANMELDUNG ÜBER Anita Nittmann

annanittmann@online.de
Tel.: 0175 / 60 80 405

WORKSHOP ZUM THEMA: WECHSELJAHRE (MENO-PHASE) UND WORK-LIFE-BALANCE

MITTWOCH, 25. MÄRZ 2026
16:00 – 18:00 UHR
RITTERSAAL DER THB, MAGDEBURGER STRAßE 50, (BARRIEREFREI)

Die Wechseljahre als Chance: Entdecke die Meno - Phase des Lebens und neue Wege zu Klarheit, Kraft und Balance im Alltag.

Teilnahme ist kostenfrei.
(bitte vorher per E-Mail informieren)



ANMELDUNG ÜBER Dr. Katarzyna Wojcik
wojcik@th-brandenburg.de
Tel.: 03381 / 355 819

GESCHICHTSSPAZIERGANG AUF DEN SPUREN MUTIGER FRAUEN IN DER ALTSTADT

DONNERSTAG, 26. MÄRZ 2026
16:30 – 17:45 UHR
START: RATHAUS, ALTSTÄDTISCHER MARKT 10, 14770 BRANDENBURG

Vom der klugen Ratsmanntochter bis zur tapferen Widerstandskämpferin begeben wir uns gemeinsam auf die Spuren mutiger Frauen durch die Altstadt.

Teilnahmebeitrag: 4,00 €

Die Teilnahme ist auch spontan möglich.



ANMELDUNG ÜBER Nancy Rennhack

nancyrck@gmail.com
nur Whatsapp: 0176 / 4386 4221

LESUNG ZUM BUCH „FEMIZIDVERSUCH – WENN ES UM MACHT STATT UM LIEBE GEHT“

FREITAG, 27. MÄRZ 2026
16:00 – 18:00 UHR
FOUQUÉ BIBLIOTHEK, ALTSTÄDTISCHER MARKT 8, 14770 BRANDENBURG (BARRIEREFREI)

Das Buch von **Henriette Wunderlich** widmet sich dem viel diskutierten Thema „Femizid“. Eine aufwühlende, sehr persönliche Geschichte von Macht, psychischen Missbrauch und einem Mordversuch.

Die Lesung ist kostenfrei.
Spenden für die Autorin sind willkommen.



ANMELDUNG ÜBER Fouqué Bibliothek
bibo@Stadt-Brandenburg.de
Tel.: 03381 / 58 4203

BODYPAINTING HAUTNAH

FREITAG, 27. MÄRZ 2026
18:00 – 22:00 UHR
ATELIER BAREMÜNZE, KURSTRASSE 72, 14776 BRANDENBURG (NICHT BARRIEREFREI)

Live-Bodypainting mit Model Tina.
Wut wird auf der Haut sichtbar gemacht.

Eintritt: frei



ANMELDUNG ÜBER Melanie Ballerstein

www.atelierbaremünze.de
Tel.: 0172 / 711 68 38

NOTIZEN SIND GEDANKEN, DIE BLEIBEN WOLLEN

HIER IST DER PLATZ DAFÜR.

NOTIZEN SIND GEDANKEN, DIE BLEIBEN WOLLEN

HIER IST DER PLATZ DAFÜR.

Stadt Brandenburg.
Frauenwochen an der Havel

Flyer auch als Download

IMPRESSUM

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

mehr Informationen:
www.stadt-brandenburg.de/frauen/frauenwochen

Besonderer Dank gilt allen Unterstützerinnen und Unterstützern, die mit kostenfreien Beiträgen in verschiedenen Formen zum Gelingen der Frauenwochen 2026 beitragen.

Titelfoto: Felix Baum, Beitragsfotos: criadero (KI-generiert)

Gefördert durch: LAND BRANDENBURG Ministerium für Gesundheit und Soziales