MRZ
26

FRAUEN IN OBERHAUSEN

AKTIONEN UND PROJEKTE IN OBERHAUSEN RUND UM DEN INTERNATIONALEN FRAUENTAG

GLEICHSTELLUNGSSTELLE
Stadt Oberhausen

THEATER OBERHAUSEN

VERANSTALTUNGEN

Traditionell gibt es in Oberhausen ein umfangreiches Programm rund um den Internationalen Frauentag am 8. März. Auch in diesem Jahr präsentieren die Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen und das Theater Oberhausen Veranstaltungen und Projekte in einem Programm. Denn gemeinsam können wir viel bewegen!

DO 19.02. BIS 19.03.2026 (5 TERMINE), JEWEILS 17:30 UHR — **62€, MIT ANMELDUNG**

WEIBLICHE PERSPEKTIVEN: FOTOGRAFIEKURS FÜR FRAUEN

In diesem Fotokurs für Frauen entfalten Anfängerinnen und Fortgeschrittene ihre Kreativität, entwickeln ihren eigenen Stil und setzen ihre persönliche Sichtweise in beeindruckende Bilder um.

VHS OBERHAUSEN, LANGEMARKSTRASSE 19-21, 46045 OBERHAUSEN, TEL: 0208 825-2385, E-MAIL: VHS@OBERHAUSEN.DE

FR 27.02.2026, 19 UHR — **10€ (ERMÄSSIGT 5€), OHNE ANMELDUNG**

MIRRIANNE MAHN – *ISSA*

Lesung aus dem Roman Issa über Identität, Herkunft und weibliche Lebenswege in bewegenden Begegnungen.

LITERATURHAUS OBERHAUSEN/GDANSKA-THEATER, GUTENBERGSTRASSE 8, 46045 OBERHAUSEN, ANMELDUNG: LITERATURHAUS-OBERHAUSEN@GMX.DE

SA 28.02.2026, 19:30 UHR — **17€ (ERMÄSSIGT 7€)**

STAUBFRAU - EINE VIELSTIMMIGE FLUT VON MARIA MILISAVLJEVIĆ

Schweigend sammelt der Fluss Geschichten, die sich zu einer Vielzahl von Stimmen verdichten, die sich im Kopf einer Frau abspielen – einer Frau, die weiß, dass ihr Partner sie umbringen wird. Wenn das Liebe sein soll, dann will sie sie nicht. Maria Milisavljevics hochpoetische Anklageschrift gegen das Patriarchat.

THEATER OBERHAUSEN, STUDIO, KARTEN AUF THEATER-OBERHAUSEN.DE ODER AN DER THEATERKASSE: WILL-QUADFLIEG-PLATZ 1, 46045 OBERHAUSEN, WWW.THEATER-OBERHAUSEN.DE

01.03.2026 BIS 31.03.2026 — **OHNE ANMELDUNG**

QUIZ-RALLYE

Im gesamten Monat März findet in der Zentralbibliothek eine Quiz-Rallye zum Weltfrauentag statt. Alle Interessierten sind eingeladen, Frauen-Portraits zu entdecken, mehr über beeindruckende Frauen zu erfahren und Quizfragen zu beantworten. Die ausgefüllten Teilnahmezettel können bis zum 31. März an der Info abgegeben werden. Als Gewinn wartet ein Buchgutschein der Buchhandlung Laufen im Wert von 25€.

STADTBIBLIOTHEK OBERHAUSEN, LANGEMARKSTRASSE 19-21, 46045 OBERHAUSEN

04.03.2026 BIS 18.03.2026 — **EINTRITT FREI, OHNE ANMELDUNG**

FEMIZIDE STOPPEN!

Rund um den Frauenkampftag findet im Druckluft eine Aktionswoche gegen Gewalt an Frauen statt. Dazu werden im Neuen Café alle von *Femizide stoppen!* gesammelten Fälle 2025 ausgestellt. Was fordern wir? Was wurde bisher erreicht? Was können wir jetzt tun? Am 4. März eröffnet Suna Tanis, Leiterin des Frauenhauses Oberhausen, diese Aktionswoche mit dem Vortrag *Femizide - hinsehen, handeln.* Dabei wird sie uns auch von den Femiziden in Oberhausen berichten und Fragen zum Thema beantworten. Die Ausstellung kann während der regulären Veranstaltungen und während der Jugendöffnungszeiten besucht werden.

DRUCKLUFT IN KOOPERATION MIT FRAUEN HELFEN FRAUEN E. V., MEHR INFOS AUF DRUCKLUFTHAUS.DE

FR 06.03. BIS 15.05.2026 (8 TERMINE), JEWEILS 17 UHR — **115€, MIT ANMELDUNG**

RESILIENZTRAINING FÜR FRAUEN - KLEINGRUPPE: KLEIN & FEIN

In einer kleinen, fein begleiteten Kleingruppe mit maximal 7 Teilnehmer*innen stärkst du durch Wissen, Selbstreflexion, Entspannung und alltagstaugliche Impulse gezielt deine Resilienz für einen entspannteren Umgang mit Stress im Alltag.

VHS OBERHAUSEN, LANGEMARKSTRASSE 19-21, 46045 OBERHAUSEN, TEL: 0208 825-2385, E-MAIL: VHS@OBERHAUSEN.DE

SA 07.03.2026, 12:45 UHR — **15€, MIT ANMELDUNG**

8. LADYSSPORTSDAY

In Bewegung für und mit Frauen. 7 verschiedene Sportarten zum Ausprobieren.

WILLY-JÜRISSEN-HALLE, GÖBENSTRASSE 148, 46045 OBERHAUSEN, ANMELDUNG UNTER: ULRIKE TEFS RASCHE, TEAM@SSB-OBERHAUSEN.DE, TELEFON: 0208/8253121, STADTSPORTBUND OBERHAUSEN E.V.

MO 09.03.2026, 17:30 UHR — EINTRITT FREI, MIT ANMELDUNG

STARKE FRAUEN VEREINT: FEIER ZUM INTERNATIONALEN FRAUENTAG

Der Arbeitskreis Frauen und Integration Oberhausen lädt herzlich ein zu einer besonderen Feier: Statt eines Frühstücks gibt es dieses Jahr eine feierliche Stunde am Abend mit einem abwechslungsreichen Programm: Bingo, ein künstlerischer Beitrag des Theaters, inspirierende Redebeiträge, weiterem kulturellen Programm und einem gemeinsamen Abendessen.

ZENTRUM ALTENBERG, HANSASTR. 20 46049 OBERHAUSEN, ANMELDUNG UNTER: 0208/825 4461, DERYA.KURC@OBERHAUSEN.DE, KOMMUNALES INTEGRATIONSZENTRUM STADT OBERHAUSEN

MO 11.03.2026, 19 UHR — MIT ANMELDUNG

STARKE STIMMEN – FRAUEN, DIE BEWEGEN

Anlässlich des Weltfrauentages stellen wir inspirierende Frauen in den Mittelpunkt. In gemütlicher Atmosphäre werden ausgewählte Bücher vorgestellt, die von mutigen Lebenswegen und weiblicher Selbstbestimmung erzählen. Die Veranstaltung bietet Raum für Austausch und neue Leseimpulse rund um weibliche Stärke, Vielfalt und Empowerment.

STADTBIBLIOTHEK OBERHAUSEN, LANGEMARKSTRASSE 19-21, 46045 OBERHAUSEN, EHEMALIGES KULTURCAFÉ, ANMELDUNG UNTER STADTBIBLIOTHEK@OBERHAUSEN.DE ODER TELEFONISCH UNTER: 0208 825-2058

MI 13.03.2026, 19 UHR — 10€ (ERMÄSSIGT 5€), MIT ANMELDUNG

FRAUENSALON IM LITERATURHAUS, DIE WUT BLEIBT

Salonabend mit literarischen und künstlerischen Beiträgen rund um das Thema Wut bei Frauen.

LITERATURHAUS OBERHAUSEN/GDANSKA-THEATER, GUTENBERGSTRASSE 8, 46045 OBERHAUSEN
ANMELDUNG: LITERATURHAUS-OBERHAUSEN@GMX.DE

SA 14.03.2026, 19 UHR — AB 29,50€, MIT ANMELDUNG

SARAH HAKENBERG – MUT ZUR TÜCKE

Die mit dem Deutschen Kabarettpreis ausgezeichnete Liedermacherin hat wieder einmal eine Menge neuer mitreißender Schmählieder, raffinierter Protestsongs und unverfrorener Ohrwürmer geschrieben.

EBERTBAD, EBERTPLATZ 4, 46045 OBERHAUSEN, ONLINE-TICKETSHOP: WWW.EBERTBAD.DE, VORVERKAUFSBÜRO AM EBERTBAD (ÖFFNUNGSZEITEN: MO-FR 11 BIS 17 UHR), TELEFONISCH UNTER 0208 8106570

SO 15.03.2026, 11 UHR — AB 5€, MIT ANMELDUNG

CHARITY WALK IM RUHRPARK ZUGUNSTEN DES VEREINS FRAUEN HELFEN FRAUEN

Im Anschluss Verleihung der Urkunden bei Kaffee und Kuchen im Pferdestall.

FRAUENFORUM/ZECHE ALSTADEN E.V., PFERDESTALL, SOLBADSTR. 53, ANMELDUNG: EVENT@KULTUR-ZECHEALSTADEN.DE

MO 16.03.2026, 19 UHR — EINTRITT FREI, MIT ANMELDUNG

KINO IM PFERDESTALL: *ALTER WEISSER MANN*

Film mit Jan Josef Liefers, Regie: Simon Verhoeven.

FRAUENFORUM/ZECHE ALSTADEN E.V., PFERDESTALL, SOLBADSTR. 53, ANMELDUNG: EVENT@KULTUR-ZECHEALSTADEN.DE

DI 17.03.2026, 17 UHR — MIT ANMELDUNG

STARKE STIMMEN – STARKE FRAUEN

In gemütlicher Atmosphäre sprechen wir über starke weibliche Stimmen in der Literatur, entdecken bei diesem besonderen Buchclub neue Buchtipps und tauschen uns über aktuelle Lesehighlights aus. Ob absoluter Lieblingsroman oder inspirierende Autorinnen – erleben Sie mit uns die Vielfalt und Kraft von Frauen in der Literatur.

STADTBIBLIOTHEK OBERHAUSEN, LANGEMARKSTRASSE 19-21, 46045 OBERHAUSEN, CLUBRAUM (GEGENÜBER DER INFORMATIONSTHEKE 1. OG) ANMELDUNG UNTER STADTBIBLIOTHEK@OBERHAUSEN.DE ODER TELEFONISCH UNTER 0208 825-2058

DI 17.03.2026, 19 UHR — EINTRITT FREI, MIT ANMELDUNG

FELDENKRAIS MIT MARIANNE BECKER

Schulung der Körperwahrnehmung, die zu Veränderungsprozessen anregt. Bitte Matte und warme Socken mitbringen.

FRAUENFORUM/ZECHE ALSTADEN E.V., PFERDESTALL, SOLBADSTR. 53, ANMELDUNG: EVENT@KULTUR-ZECHEALSTADEN.DE

MI 18.03.2026, 19 UHR — EINTRITT FREI, MIT ANMELDUNG

MEDITATIVES MALEN MIT ROSWITHA GEHRKE-LAJOVITA

Wir spielen mit dem Zufall.

FRAUENFORUM/ZECHE ALSTADEN E.V., PFERDESTALL, SOLBADSTR. 53, ANMELDUNG: EVENT@KULTUR-ZECHEALSTADEN.DE

IMPRESSUM: THEATER OBERHAUSEN, WILL-QUADFLIEG-PLATZ 1, 46045 OBERHAUSEN; REDAKTION: GLEICHSTELLUNGSSTELLE DER STADT OBERHAUSEN, KOMMUNIKATION & DRAMATURGIE: THEATER OBERHAUSEN; GESTALTUNG: GÖTZ GRAMLICH, JULICA PULS, NICO WENZEL

MI 18.03.2026, 19 UHR — OHNE ANMELDUNG

LITERARISCHER TREFF: LENA KLEINEN PORTRÄTIERT ANGELIKA MEIER

Ein weiterer Literarischer Treff, bei dem die Autorin Angelika Meier und ihr Werk im Fokus stehen.
LITERATURHAUS OBERHAUSEN / GDANSKA-LITERATURKELLER, GUTENBERGSTRASSE 8, 46045 OBERHAUSEN,
ANMELDUNG: LITERATURHAUS-OBERHAUSEN@GMX.DE

DO 19.03.2026, 19 UHR — EINTRITT FREI, MIT ANMELDUNG

YOGA MIT SABINE ZELL

Bitte eine Yoga-Matte und warme Socken mitbringen.
FRAUENFORUM/ZECHE ALSTADEN E.V., PFERDESTALL, SOLBADSTR. 53, ANMELDUNG: EVENT@KULTUR-ZECHEALSTADEN.DE

FR 20.03.2026, 19 UHR — 7,50€

FRAUENSCHWOF „AUFFE ZECHE“

Wir feiern den Abschluss der Frauenkulturtage. Snacks und Getränke kostenlos.
FRAUENFORUM/ZECHE ALSTADEN E.V., PFERDESTALL, SOLBADSTR. 53, ANMELDUNG: EVENT@KULTUR-ZECHEALSTADEN.DE

FR 20.03.2026, 17:30 UHR — 39€, MIT ANMELDUNG

VERLIEBT, VERLETZT, VERLASSEN: WARUM GERATE ICH IMMER AN DEN FALSCHEN?

In diesem Workshop erkennen Sie die psychologischen Muster hinter emotional unerreichbaren Beziehungen und lernen, den Teufelskreis zu durchbrechen, um eine stabile, erfüllende Partnerschaft aufzubauen.
VHS OBERHAUSEN, LANGEMARKSTRASSE 19-21, 46045 OBERHAUSEN, TEL: 0208 825-2385,
E-MAIL: VHS@OBERHAUSEN.DE

SA 21.03.2026, 11-15 UHR — 28€, MIT ANMELDUNG

EIN KURS FÜR DIE SELBSTLIEBE – FRAUENKURS

Dieses Training stärkt mit Selbstwert-, Achtsamkeits- und Stressmanagement-Übungen deine Ressourcen und vermittelt alltagstaugliche Strategien, um Überforderung in Beruf, Familie und Alltag wirksam zu meistern.
VHS OBERHAUSEN, LANGEMARKSTRASSE 19-21, 46045 OBERHAUSEN, TEL: 0208 825-2385,
E-MAIL: VHS@OBERHAUSEN.DE

SO 22.03.2026, 18 UHR — 17€ (ERMÄSSIGT 7€)

STAUBFRAU - EINE VIELSTIMMIGE FLUT VON MARIA MILISAVLJEVIĆ

Schweigend sammelt der Fluss Geschichten, die sich zu einer Vielzahl von Stimmen verdichten, die sich im Kopf einer Frau abspielen – einer Frau, die weiß, dass ihr Partner sie umbringen wird. Wenn das Liebe sein soll, dann will sie sie nicht. Maria Milisavljevics hochpoetische Anklageschrift gegen das Patriarchat.
THEATER OBERHAUSEN, STUDIO, KARTEN AUF THEATER-OBERHAUSEN.DE ODER AN DER THEATERKASSE: WILL-QUADFLIEG-PLATZ 1,
46045 OBERHAUSEN, WWW.THEATER-OBERHAUSEN.DE

SO 22.03.2026, 18 UHR — 17€ (ERMÄSSIGT 7€)

STAUBFRAU - EINE VIELSTIMMIGE FLUT VON MARIA MILISAVLJEVIĆ

Maria Milisavljevics hochpoetische Anklageschrift gegen das Patriarchat.
THEATER OBERHAUSEN, STUDIO, KARTEN AUF THEATER-OBERHAUSEN.DE ODER AN DER THEATERKASSE: WILL-QUADFLIEG-PLATZ 1,
46045 OBERHAUSEN, WWW.THEATER-OBERHAUSEN.DE

FR 27.03.2026, 19 UHR — EINTRITT 10€ (ERMÄSSIGT 5€), MIT ANMELDUNG

ANNETT GRÖSCHNER – *SCHWEBENDE LASTEN*

Lesung aus einem Roman über ein bewegt-zeitgeschichtliches Frauenleben im 20. Jahrhundert.
LITERATURHAUS OBERHAUSEN / GDANSKA THEATER, GUTENBERGSTRASSE 8, 46045 OBERHAUSEN,
ANMELDUNG: LITERATURHAUS-OBERHAUSEN@GMX.DE

JEDEN MITTWOCH, 10 BIS 12 UHR — AUF SPENDENBASIS, OHNE ANMELDUNG

INTERNATIONALES FRAUENFRÜHSTÜCK

KITEV - LEERSTAND IM HAUPTBAHNHOF OBERHAUSEN, WILLY-BRANDT-PLATZ 1, 46045 OBERHAUSEN,
WEITERE ANGEBOTE UND VERANSTALTUNGEN UNTER WWW.KITEV.DE

JEDEN MITTWOCH, 12:30 BIS 13:15 UHR — EINTRITT FREI, OHNE ANMELDUNG

GESUNDER RÜCKEN MIT DASHA

Für Frauen. Bequeme Kleidung von Vorteil. Yogamatte gerne mitbringen, kann aber auch vor Ort ausgeliehen werden.
KITEV - ZUGANG ÜBER DEN LEERSTAND IM HAUPTBAHNHOF OBERHAUSEN, WILLY-BRANDT-PLATZ 1,
46045 OBERHAUSEN, WEITERE ANGEBOTE UND VERANSTALTUNGEN UNTER WWW.KITEV.DE

STAUBFRAU – EINE VIELSTIMMIGE FLUT VON MARIA MILISAVLJEVIĆ
SA 28.02., SO 22.03. UND DI 24.03.2026, STUDIO, THEATER OBERHAUSEN | FOTO: LUKAS DILLER