

Feministischer Kampftag

8. MÄRZ 2026

Veranstaltungen
in Osnabrück



12. Februar 2026, 19 Uhr

„Scham ist politisch: Wie Männer leben – und was es uns kostet“ Gesprächsabend mit Madou Klaes und Patricia Heller

Gisèle Pelicot wurde mit ihrer Aussage „Die Scham muss die Seite wechseln“ zu einer feministischen Ikone. Wieso aber werden überhaupt Betroffene dafür beschämt, Gewalt erlebt zu haben? Welche Wirkmechanismen bringen Betroffene zum Schweigen und wem nutzt dieses Schweigen? Diesen und weiteren Fragen gehen Heba Najdi und Patricia Heller angelehnt an den Prozess von Pelicot im Gespräch nach.

Madou Klaes ist Social Justice Trainer*in, Aktivist*in und Künstler*in und engagiert sich lokal stark für Schutzräume durch den Aufbau von Awareness-Strukturen.

Patricia Heller ist Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Osnabrück und beschäftigt sich unter anderem mit dem Themenfeld sexualisierter Gewalt.

Der Abend ist ein offenes Gesprächsangebot und möchte Raum bieten, eigene Eindrücke und Erfahrungen zu teilen.

Referent*innen:	Madou Klaes und Patricia Heller
Kosten:	Eintritt frei
Veranstalter*in:	Kunstraum hase29
Veranstaltungsort:	Kunstraum hase29, Hasestraße 29/30, 49074 Osnabrück
Anmeldung:	ohne Anmeldung

13. Februar 2026, 19 Uhr

Alexandra Zykunov – „Was wollt ihr denn noch alles?“

Lesung mit anschließender Diskussion

Mit Humor und klaren Worten zeigt Alexandra Zykunov, warum Gleichberechtigung noch immer keine Realität ist. Die Lesung lädt zum Lachen und kritischen Nachdenken über Rollenbilder und gesellschaftliche Erwartungen ein.

Referent*in:	Alexandra Zykunov
Kosten:	5,00 Euro - 8,00 Euro, ermäßigte Preise u. a. für KUKUK Inhaber*innen
Veranstalter*in:	Stadt Osnabrück, Fachbereich Kinder, Jugendliche u. Familien
Veranstaltungsort:	Haus der Jugend, Große Gildewart 6-9, 49074 Osnabrück
Anmeldung:	Tickets erhältlich über Eventim: https://www.eventim.de/event/21007865
Hinweis:	Gebärdendolmetscher*innen während der Lesung und Diskussion. Einlass ab 18:00 Uhr

1. März 2026, 11 bis 14 Uhr

FLINTA* Selbstverteidigungskurs

Veranstalter*in:	Feministisches Streikbündnis
Veranstaltungsort:	baumbele35, Hannoversche Straße 35, 49084 Osnabrück
Anmeldung:	ohne Anmeldung
Hinweis:	FLINTA*-only

1. März 2026, 15 Uhr

Banner malen für die Demo

Veranstalter*in: Feministisches Streikbündnis
Veranstaltungsort: Café Mano Negra, Alte Münze 12, 49074 Osnabrück
Anmeldung: ohne Anmeldung

3. März 2026, 18.30 Uhr

She said – Film zur Aufarbeitung des Weinstein-Falles **Film mit anschließender Gesprächsrunde**

Zwei Reporterinnen der „New York Times“ stoßen bei Recherchen über sexuellen Missbrauch in Hollywood immer wieder auf den Namen des Produzenten Harvey Weinstein. Betroffene wollen sich nicht öffentlich äußern, doch die beiden Journalistinnen lassen nicht locker und sich auch von Drohungen nicht von ihrer Arbeit abbringen. Beeindruckendes Drama über den langen, beschwerlichen Kampf, Angst, Scham und Sprachlosigkeit zu überwinden und sich auch von einem Heer aus Anwälten nicht einschüchtern zu lassen.

Kosten: Eintritt 1,00 Euro
Veranstalter*in: SPD-Frauen Osnabrück in Kooperation mit der Lagerhalle e. V.
Veranstaltungsort: Lagerhalle e. V., Rolandsmauer 26, 49074 Osnabrück
Kino im Saal. -Barrierearmer Zugang-
Anmeldung: ohne Anmeldung

3. und 17. März sowie 7. April 2026, 19 bis 20 Uhr

Informationsabende zu Rechten und Pflichten bei Trennung und Scheidung

An diesen Abenden referieren Rechtsanwältinnen zu folgenden Themen: Umgang und elterliche Sorge, Unterhalt, Ehewohnung und Hausrat, Vermögen, Scheidungsantrag und Versorgungsausgleich.

- Referent*innen:** Henrike Hayen, Andrea Schippers, Kathrin Gödecker und Nadine Henke
- Kosten:** eine Spende in Höhe von 5,00 Euro ist erwünscht
- Veranstalter*in:** Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis
- Veranstaltungsort:** Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis, Spindelstraße 41, 49074 Osnabrück. -Barrierearmer Zugang-
- Anmeldung:** unter: gruppen@frauenberatung-os.de oder telefonisch 0541-803405
- Hinweis:** Frauen*-only

6. März 2026, 19 Uhr

Maike Schöfer liest aus „Nö“ in Osnabrück

Lesung

Wir alle kommen mit einem Nein auf die Welt. Schreien, weil etwas nicht stimmt. Als trotzigte Mädchen sind wir erst süß, dann wird uns der Protest abtrainiert. Wir sollen gefallen, keine Probleme machen. Maike Schöfer gibt uns mit diesem Buch das Nein zurück.

Kosten:	Normalpreis 10,00 Euro, ermäßigt 8,00 Euro
Veranstalter*in:	Bistum Osnabrück, Seelsorgeamt
Veranstaltungsort:	Buchhandlung zur Heide, Dielingerstr. 42B, 49074 Osnabrück. -Barrierefrei-
Anmeldung:	Tickets ab dem 12.02.2026 in der Buchhandlung zur Heide

7. März 2026, 11 bis 12.30 Uhr

Ausstellung „Rosenstraße 76“ – Häusliche Gewalt überwinden

Öffentliche Führung

Die „Rosenstraße 76“ ist eine interaktive Dauerausstellung, die auf das Thema „Häusliche Gewalt“ hinweist. Auf den ersten Blick scheint man eine gewöhnliche Wohnung zu betreten. Doch wenn man sich genauer umsieht, findet man Hinweise auf die hier herrschende Gewalt. Die Ausstellung überrascht, berührt und rüttelt auf. Aber vor allem entlassen wir die Besucher*innen nicht, ohne Strategien und Hilfsangebote zu vermitteln, mit deren Hilfen sich häusliche Gewalt überwinden lässt. Weitere Informationen unter www.rosenstrasse76osnabrueck.de.

Kosten:	Eintritt frei
Veranstalter*in:	Diakonie Osnabrück Stadt und Land, Fachzentrum Faus
Veranstaltungsort:	Innenhof Berufsbildende Schulen der Stadt Osnabrück am Pottgraben (BBS), Pottgraben 4, 49074 Osnabrück
Hinweis:	nicht barrierefrei -die Ausstellung befindet sich im Kellergeschoss

7. März 2026, 19 Uhr

Vorabendkneipe für die Demo

Veranstalter*in: Feministisches Streikbündnis
Veranstaltungsort: Café Mano Negra, Alte Münze 12, 49074 Osnabrück
Anmeldung: ohne Anmeldung

7. März 2026, 20 Uhr

Alles zu meiner Zeit

Kabarett

Im Dreiklang mit mir selbst – Wir leben in einer Zeit der Optimierung. Algorithmen hören besser zu als die eigene Familie. Man fragt sich, ob „toll“ eigentlich noch reicht, wenn etwas auch „unfassbar krass“ sein könnte. Vor lauter Standpunkten sind schon die ersten Haaltungsschäden zu vermeiden. Doch jetzt kommt Alice ohne Agenda. Nur mit Absichten. Guten, meistens. Aber vor allem unterhaltsamen. Sie erzählt, singt, zerlegt und setzt wieder zusammen. Mit Loop, Lust und Laune. Ihr Gedankenüberschuss bewegt sich dabei zwischen Tiefgang und Teewasser, zwischen Strafzöllen und Straßenschildern, zwischen Challenge und Chillen.

Ist ihr 2. Abendprogramm Kabarett? Ja. Comedy? Auch. Musik? Unbedingt. Aber vor allem: Alice. Alles zu ihrer Zeit. Und die ist jetzt. „Ausgezeichnet mit innerer Zustimmung.“ „Von führenden Tanzpartnern empfohlen“ „Alice denkt schneller als man lachen kann. Aber sie wartet höflich.“

Referent*in: Alice Köfer

Kosten:	Vorverkauf 23,20 Euro, Abendkasse 26,00 Euro 20,00 Euro
Veranstalter*in:	Lagerhalle Osnabrück e. V.
Veranstaltungsort:	Spitzboden Lagerhalle, Rolandsmauer 26, 49074 Osnabrück
Anmeldung:	Tickets können online erworben werden unter »Online-Tickets
Hinweis:	bestuhlt, freie Platzwahl

8. März 2026, 10 Uhr

Engagierte Frauen treffen engagierte Frauen

Einladung zum Netzwerkfrühstück am Weltfrauentag

Der Zonta Club Osnabrück lädt Sie und Euch wieder herzlich zum Netzwerkfrühstück zum Weltfrauentag ein. Am 8.3.2026 möchten wir im Hotel Remarque von 10.00 bis 12.30 Uhr mit Ihnen und Euch bei einem leckeren Frühstück Frauen aus verschiedenen Bereichen kennen lernen, von ihren Projekten erfahren, neue Kontakte knüpfen und es uns gut gehen lassen. Wir freuen uns auf einen Vortrag mit Frau Dr. Diana Häs, Philosophin und Trägerin des Elisabeth-Siegel-Preises der Stadt Osnabrück mit dem Thema: „Hannah Arendt- die Denkerin der Natalität.“ Sind Sie, seid Ihr dabei? Wir freuen uns sehr auf einen anregenden Vormittag.

Kosten:	45,00 Euro
Veranstalter*in:	Zonta Club Osnabrück
Veranstaltungsort:	Hotel Remarque, Natruper-Tor-Wall 1, 49076 Osnabrück
Anmeldung:	verbindliche Anmeldung bis zum 1.3.2026 unter: info@zonta-osnabrueck.de Folgende Angaben sind bei der Anmeldung wichtig: Netzwerktreffen 8.3.26, Vor- und Zuname der Teilnehmerin,

Adresse, Clubzugehörigkeit

Hinweis:

Der Überschuss der Veranstaltung wird je zur Hälfte gespendet für Projekte für Frauen/Mädchen in unserer Region und für ein internationales Bildungsprojekt von Zonta International. Das Frühstücksbuffet darf am Ende geplündert werden. Bringt, wenn ihr mögt, entsprechende Behälter mit.

8. März 2026, 11 bis 13 Uhr

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Workshop

Workshop für Frauen ab 16 Jahren

Die Karate-Frauen des TSV Osnabrück laden alle Frauen ab 16 zu einem kostenlosen Workshop ein. In dem Workshop üben wir gemeinsam Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit erprobten Karatetechniken.

Kosten:

keine

Veranstalter*in:

Karate-Frauen des TSV Osnabrück e. V.

Veranstaltungsort:

TSV Gymnastikhalle – An der Humboldtbrücke 7, 49074 Osnabrück

Anmeldung:

unter: info@tsv-osnabrueck.de oder 0541 - 27059

Hinweis:

Das Angebot richtet sich an alle Frauen ab 16 Jahren – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

8. März 2026, 10 bis 13.00 Uhr

Wählen heißt mitgestalten: Gleichstellung im Betrieb

Frauenfrühstück der DGB-Frauen

Gleichstellung und Gleichberechtigung sind zentrale Voraussetzungen für eine demokratische und gerechte Arbeitswelt. Das Frauenfrühstück zum Internationalen Frauentag bietet Raum für Information, Austausch und politische Bildung zu aktuellen gleichstellungspolitischen Fragen.

Im Mittelpunkt steht ein fachlicher Input von Patricia Heller, Gleichstellungsbeauftragte. Sie gibt Einblicke in aktuelle gleichstellungspolitische Herausforderungen in der Arbeitswelt und zeigt auf, welche strukturellen Ungleichheiten Frauen im betrieblichen Alltag weiterhin begegnen. Dabei werden sowohl rechtliche Grundlagen als auch konkrete Handlungsspielräume auf betrieblicher Ebene thematisiert.

Ein besonderer Fokus liegt auf den Betriebsratswahlen 2026. Mit Blick auf die Zusammensetzung und Arbeit von Betriebsräten wird diskutiert, welche Bedeutung Mitbestimmung für die Durchsetzung von Gleichberechtigung und fairen Arbeitsbedingungen hat. Zudem wird beleuchtet, wie Frauen sich aktiv einbringen, Interessen vertreten und Gleichstellungsthemen im Rahmen der Betriebsratsarbeit stärken können.

Neben der fachlichen Einordnung bietet das Frauenfrühstück Gelegenheit zum Austausch über eigene Erfahrungen, Perspektiven und betriebliche Praxis.

Referent*in:	Patricia Heller (Gleichstellungsbeauftragte)
Kosten:	Mitglieder 19,00 Euro, Nicht-Mitglieder 25,00 Euro
Veranstalter*in:	DGB-Frauen Osnabrück
Veranstaltungsort:	Gasthaus Thies, Rheiner Landstr. 16, 49205 Hasbergen-Gaste

- Anmeldung:** Ticketverkauf bei den DGB-Gewerkschaften oder Online-Tickets über Arbeit und Leben Niedersachsen
- Hinweis:** Der Kostenbeitrag beinhaltet Frühstücksbuffet und Programm.
Einlass 9:30 Uhr

8. März 2026, 15 Uhr

Demo zum feministischen Kampftag

Kämpfe verbinden, Patriarchat überwinden

- Veranstalter*in:** Feministisches Streikbündnis
- Anmeldung:** ohne Anmeldung

9. März 2026, 9.30 bis 11 Uhr

Perspektiven für Frauen: Mit Plan und Mut zurück in den Beruf

Bringen Sie Ihre Fragen rund um die Themen Arbeit und Beruf mit – wir finden gemeinsam Antworten. Wir sprechen über Möglichkeiten der beruflichen Orientierung, Chancen am Arbeitsmarkt und aktuelle Bewerbungsverfahren. Entdecken Sie, wie unsere Beratungsangebote und Online-Tools Sie bei Ihrem Neustart unterstützen können!

- Referent*in:** Andrea Kreft (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt)
- Veranstalter*in:** Agentur für Arbeit Osnabrück
- Veranstaltungsort:** Agentur für Arbeit Osnabrück, Berufsinformationszentrum (BIZ),
EG Raum A011, Johannistorwall 56, 49080 Osnabrück

Anmeldung: unter: <https://eveeno.com/frauen>

9. März 2026, 10.30 bis 11.30 Uhr

Infostand und Tulpenaktion in der Großen Straße

Die Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis verteilt gemeinsam mit den Gleichstellungsbeauftragten von Stadt und Landkreis Osnabrück in der Großen Straße lila Tulpen zum Internationalen Frauentag.

Kosten: keine

Veranstalter*in: Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis

Veranstaltungsort: Große Straße, 49074 Osnabrück

Hinweis: All gender

9. März 2026, 18 Uhr

Zum Fortleben sexueller Gewalt in aufklärenden und linken Kreisen **Vortrag mit Jeja Klein**

Aufgeklärte Kreise und linke Milieus gerieren sich gern als Gegenpol zu Phänomenen wie Rassismus, Sexismus, Homophobie oder Antisemitismus. Schilder in linken Läden lassen etwa verlauten, Sexismus werde hier schlicht nicht geduldet. Doch warum hält sich etwa sexuelle Gewalt so hartnäckig in diesen Kreisen?

Im Vortrag sollen psychologische und soziologische Grundlagen hinter Phänomenen wie sexueller und sexualisierter Gewalt geschärft und die besondere Bedeutung von Männern herausgearbeitet werden. Es wird sich zeigen, dass die Wider-

sprüche, die die DNA des Konzepts der Männlichkeit bilden, notwendig und immer wieder zu Angriffen auf Frauen, Trans, Schwule, Lesben, Nichtbinäre usw. führen müssen.

Referent*in: Jeja Klein

Veranstalter*in: Bambule35

Veranstaltungsort: Bambule35, Hannoverschestr. 35, 49084 Osnabrück

10. März 2026, 17 Uhr

Einladung zum Internationalen Frauentag 2026

Gemeinsam lädt die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Osnabrück, Franziska Grüter-Matt, mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Melle, Katja Rauer, anlässlich des Internationalen Frauentages ein.

Zukunft erfolgreich gestalten! Was brauchen wir für unsere gute Zukunft? Welche Erfolgsfaktoren bringen unsere Gesellschaft und vor allem auch unsere Wirtschaft wirklich voran? In ihrer spannenden und mitreißenden Keynote zum Internationalen Frauentag wird Caroline Dostal Antworten auf diese Fragen geben und Möglichkeiten aufzeigen.

Referent*in: Dr.ⁱⁿ Caroline Dostal (Juristin)

Kosten: 20,00 Euro, keine Abendkasse

Veranstalter*in: Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Osnabrück und Stadt Melle

Veranstaltungsort: Forum Melle, Mühlenstraße 39 a, 49324 Melle. -Das Forum Melle ist barrierefrei-. Eine online-Teilnahme ist nicht möglich.

Anmeldung: unbedingt erforderlich unter:

www.landkreis-osnabrueck.de/frauentag

Anmeldeschluss ist der 17. Februar 2026.

Hinweis:

Die Anmeldung ist erst mit der Überweisung der Teilnahmegebühr durch das Anmeldeformular gültig. Schließen Sie das Anmeldeformular vor der Zahlung, sind Sie nicht angemeldet. Da die Sitzplätze begrenzt sind, entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.

10. März 2026, 18 Uhr

Offenes Plenum Feministisches Streikbündnis

- Veranstalter*in:** Feministisches Streikbündnis
- Veranstaltungsort:** Café Mano Negra, Alte Münze 12, 49074 Osnabrück
- Anmeldung:** ohne Anmeldung
- Hinweis:** FLINTA* only

10. März 2026, 19 bis 20 Uhr

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Vortrag

Das Thema "Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz" verursacht viele Verunsicherungen. Wir schauen uns an, wie "sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz" definiert wird, welche Folgen es für die Betroffenen und den Betrieb gibt, wie die gesetzlichen Vorgaben und Rechte aussehen und was im Falle eines Falles wichtig ist. Die

Bezeichnung "sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz" ist durch das AGG vorgegeben, welches die Grundlage für den Vortrag bildet.

Referent*in:	Olga Barbje [Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle, Sozialarbeiterin (B.A.), Systemische Beraterin, psychosoziale Prozessbegleiterin]
Kosten:	eine Spende in Höhe von 5,00 Euro ist erwünscht
Veranstalter*in:	Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis
Veranstaltungsort:	Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis, Spindelstraße 41, 49074 Osnabrück. -Barrierearmer Zugang-
Anmeldung:	unter: gruppen@frauenberatung-os.de oder telefonisch 0541-803405
Hinweis:	Frauen*-only

12. und 19. März 2026, 9 bis 12.30 Uhr

Female Empowerment – Autonomie und Selbstbestimmung im Alltag & Beruf

2-teiliger Workshop

Wäre es nicht großartig, wenn Sie voller Energie und Ideen, voller Zufriedenheit und Leichtigkeit, selbst bestimmt durch Ihr Leben gehen? In diesen beiden Workshops geht es darum, dass Sie Ihre Einzigartigkeit erkennen und lernen, dass Sie mit all ihren Aufgaben nicht allein sind!

Workshop 1: Die Frau im Privatleben

- Bewusst werden des „Mental Loads“, der unzähligen unsichtbaren und oft unbewussten Dinge, die „Frau“ nebenher tut.

- „Nein“ sagen lernen und achtsam mit eigenen Grenzen umgehen.
- Stress vorbeugen: Signale von Stress leichter erkennen und angemessen reagieren.

Workshop 2: Die Frau im Beruf

- Work-Life-Balance, (Arbeits-) Alltag und eigene Bedürfnisse miteinander vereinbaren.
- Neue berufliche Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten finden.
- Gleichberechtigung in der Partnerschaft als unterstützende Kraft der beruflichen Selbstverwirklichung.

Referent*in:	Alina Dammer (Coaching und Training)
Kosten:	keine
Veranstalter*in:	Koordinierungsstelle und Verbund Frau & Betrieb e. V.
Veranstaltungsort:	Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e. V., Natruper-Tor-Wall 2A, 49076 Osnabrück
Anmeldung:	unter: 0541 – 27026, info@frau-und-betrieb-os.de , digital https://eveeno.com/FemaleEmpowerment1
Hinweis:	Der Workshop wird zusätzlich am 19. und 26.11.2026 angeboten.

12. März 2026, 19 bis 20.30 Uhr

Partnerschaftsgewalt – Erkennen, Helfen, Verstehen **Fachvortrag**

Partnerschaftsgewalt (häusliche Gewalt) ist ein weit verbreitetes, aber oft unsichtbares Problem, das viele Menschen betrifft. In diesem Fachvortrag möchten wir die verschiedenen Aspekte von Partnerschaftsgewalt beleuchten

und gemeinsam erarbeiten, wie wir als Gesellschaft besser damit umgehen können.

- Referent*in:** Julia Schütte [Sozialarbeiterin (B.A.), Systemische Beraterin und Mitarbeiterin der BISS (Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt)]
- Kosten:** keine, aber Spenden erwünscht
- Veranstalter*in:** Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis
- Veranstaltungsort:** Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis, Spindelstraße 41, 49074 Osnabrück. -Barrierearmer Zugang-
- Anmeldung:** unter: gruppen@frauenberatung-os.de oder telefonisch 0541-803405
- Hinweis:** Frauen*-only

13. März und 10. April 2026, 10 bis 11.30 Uhr

Wir werden älter – na und?

Offenes Gruppenangebot für Frauen*

Wenn wir Frauen in das fortgeschrittene Alter kommen, stellen sich viele Fragen neu. Wie kann ich diesen neuen Lebensabschnitt sinnvoll gestalten? Der Umgang mit dem Älterwerden ist eine Kunst – niemand hat sie uns beigebracht und jede Frau geht anders damit um. In der Kleingruppe wollen wir uns für all unsere Themen Zeit nehmen und schauen, wie wir mit Lebenszufriedenheit altern.

- Referent*in:** Bärbel Lang-Königsmann [Sozialarbeiterin (FH)]
- Kosten:** keine, aber Spenden erwünscht

Veranstalter*in: Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis

Veranstaltungsort: Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis,
Spindelstraße 41, 49074 Osnabrück. -Barrierearmer Zugang-

Anmeldung: unter: gruppen@frauenberatung-os.de oder telefonisch
0541-803405

Hinweis: Frauen*-only

14. März 2026, 10 bis 15 Uhr

Simone de Beauvoirs "Das andere Geschlecht" aus der Perspektive der Gegenwart

Tagesseminar

Simone de Beauvoir (1908 – 1986) analysiert präzise, was es bedeutet eine Frau in unserer Gesellschaft zu sein. Wir werden anhand von Textauszügen aus Beauvoirs Hauptwerk „Das andere Geschlecht“ diskutieren, wieso ihre Philosophie im Diskurs der gegenwärtigen Diskussion um das Geschlechterverhältnis und Fragen der Ethik und Gerechtigkeit immer noch aktuell ist. Dabei sollen historische und aktuelle Entwicklungen analysiert und Herausforderungen weitergedacht werden. Nach einem Impulsvortrag werden wir uns in Dialogphasen über Erfahrungen austauschen und Strukturen in unserer Gesellschaft hinterfragen. Im Seminar werden Textauszüge zur Verfügung gestellt. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referent*in: Dr.ⁱⁿ Diana Häs (promovierte Philosophin und Erziehungs-
wissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Frauen- und
Geschlechterforschung)

Kosten: 39,00 Euro

Veranstalter*in: Dr.ⁱⁿ Diana Häs

Veranstaltungsort: Volkshochschule Osnabrück, Bergstraße 8, 49076 Osnabrück

Anmeldung: unter: <https://www.vhs-os.de/kurs/26A7208>

14. März 2026, 16.30 Uhr

„Wie viele noch? – Deutschlands gebilligte Femizide“

Lesung mit Irina Heinrichs

Irina Heinrichs ist Mitglied im Zonta-Club Westfälischer Friede, Coachin – und Hinterbliebene eines Femizids. Über ihr ganz persönliches, lebensveränderndes Erlebnis und ihren Umgang damit berichtet Irina in ihrem Beitrag „FEMIZID – Mord an der Mutter – Eine Tochter erzählt“ im Buch von Kristina Felicitas Wolff, das 2025 erschienen ist. Heute unterstützt Irina andere betroffene Familien und setzt sich in ihrem Umfeld, aber auch bei Zonta – lokal und weltweit – gegen Gewalt an Frauen ein.

Referent*in: Irina Heinrichs

Kosten: Eintritt frei

Veranstalter*in: Zonta-Club Westfälischer Friede Osnabrück

Veranstaltungsort: Alstädter Bücherstuben, Bierstraße 37, 49074 Osnabrück.
-Barrierefrei-

Anmeldung: bitte bis 01.03.2026 unter: info@zonta-westfaelischer-friede.de

15. März 2026, 13 bis 17 Uhr

Frühlingsmarkt im Bambule35!

Ihr könnt bei uns stöbern, schöne Kunststücke ergattern oder euch selbst kreativ ausleben. Neben Kunsthandwerk und Flohmarkt wird es auch eine Kreativecke geben, in der ihr Sticker gestalten, Collagen basteln oder eure eigenen T-Shirts bemalen könnt. Natürlich ist für den Snackhunger auch gesorgt, sodass ihr bei uns leckeren Kuchen und diverse Heiß- und Kaltgetränke bekommt. Kommt vorbei & bringt friends mit.

Veranstalter*in: Bambule35

Veranstaltungsort: Bambule35, Hannoverschestr. 35, 49084 Osnabrück

Hinweis: Du willst deinen eigenen Stand mit Kunsthandwerk oder Flohmarktsachen machen? Dann melde dich einfach per Mail an (bambule35@riseup.net) und bring deinen eigenen Tisch mit. Standgebühr ist ein Kuchen, gerne vegan.

20. März 2026, 10 bis 11 Uhr

Stabil durch Übungen – Kreatives Malen

Gruppenangebot für Frauen*

Kreatives Malen dient der Entspannung, dem Ausdruck von Emotionen, der Förderung von Kreativität und Selbstbewusstsein sowie der Verbesserung motorischer Fähigkeiten und Konzentrationsfähigkeit, sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. Es kann auch zur Selbstreflexion, emotionalen Heilung und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens eingesetzt werden. Gemeinsam werden wir kreativ.

Referent*in:	Katharina Rauhut (Traumpädagogin)
Kosten:	keine, aber Spenden erwünscht
Veranstalter*in:	Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis
Veranstaltungsort:	Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis, Spindelstraße 41, 49074 Osnabrück. -Barriearmer Zugang-
Anmeldung:	unter: gruppen@frauenberatung-os.de oder telefonisch 0541-803405
Hinweis:	Frauen*-only

20. März 2026, 19 Uhr

Bambule Bar

Die Bambule Bar bietet Raum um sich zu connecten, zu plaudern, Brettspiele zu spielen, zu tanzen oder einfach ganz gemütlich die Woche ausklingen zu lassen. Kommt alle vorbei und bringt eure Freund*innen mit! Wir freuen uns auf euch und haben schon mega Bock!

Mehr Infos zu der Veranstaltung, dem Verhaltenskonsens und Barriere-Infos findet ihr in unserem Story Highlight „Bar“.

Veranstalter*in:	Bambule35
Veranstaltungsort:	Bambule35, Hannoverschestr. 35, 49084 Osnabrück
Hinweis:	(findet jeden dritten Freitag im Monat statt)

31. März 2026, 19 bis 21 Uhr

„Schluss mit den Mythen. Sexualität selbstbestimmt leben“

Online-Workshop für Frauen*

Echter Sex heißt immer Penetration? Orgasmus bei Frauen ist einfach richtig kompliziert und die Klitoris ist ein erbsenkleines Organ? Schluss mit den Mythen rund um die weibliche Sexualität. Wir machen uns auf den Weg zu einem selbstbestimmten Verständnis weiblicher Sexualität. Die Sexualpädagogin Magdalena Zidi, Sexual-, Trauma- & Theaterpädagogin, sowie Geschäftsführerin von sexOlogisch nimmt uns mit, dezifitorientierte Sichtweisen auf unsere Sexualität hinter uns zu lassen.

Refent*in:	Magdalena Zidi (Geschäftsführerin sexOlogisch)
Kosten:	keine
Veranstalter*in:	Gleichstellungsbüro Stadt Osnabrück Zentrum für sexuelle Gesundheit/Aidshilfe Osnabrück
Veranstaltungsort:	digital
Anmeldung:	unter: vorzimmer16@osnabrueck.de
Hinweis:	FLINTA*-only

Kontakt

Referat Chancengleichheit der Stadt Osnabrück

Gleichstellungsbüro

Patricia Heller

Stadthaus 1 | 7. OG Rechts

Natruper-Tor-Wall 2

49076 Osnabrück

Telefon: 0541 323 -4441

E-Mail: gleichstellungsbuero@osnabrueck.de

www.osnabrueck.de/gleichstellungsbuero

Herausgegeben von

Stadt Osnabrück

Die Oberbürgermeisterin

Gleichstellungsbüro

Postfach 4460

49034 Osnabrück