

33.

Angebote
für
Frauen

Herner Frauenwoche

2.-15. März 2026



Stadt Herne
Büro für Gleichstellung und Vielfalt



Team Büro für Gleichstellung und Vielfalt: Anja Böhle, Cordelia Neige, Rowena Johannsen, Beate Stoltmann, Sarah Wilke, Alexandra Menzel, Melanie Kampa. ©Thomas Schmidt

Impressum

Herausgeberin:

Stadt Herne

Der Oberbürgermeister

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Mail: gleichstellung-vielfalt@herne.de, Telefon: 02323 162629

Redaktion:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

in Kooperation mit allen Veranstalter*innen

Gestaltung:

Stadtmarketing Herne GmbH

Auflage:

2.500 Stück

Stand:

Januar 2026

In diesem Jahr feiert das Büro für Gleichstellung und Vielfalt wieder einmal runden Geburtstag! Vor 40 Jahren wurde die Gleichstellungsstelle in Herne eingerichtet ...und die Stadt Herne war damit Vorreiterin. Denn das Landesgleichstellungsgesetz schrieb die Einsetzung von Gleichstellungsbeauftragten in den Behörden in NRW erst 1999 verpflichtend vor. Seitdem hat sich viel in Herne getan! 1986 war „Klinkenputzen“ notwendig, um Kooperationspartner*innen für das Gleichstellungsthema zu gewinnen.

Inzwischen zeigt sich, dass die gewonnenen Kooperationen in Herne treu und verlässlich sind. Die Herner Frauenwoche ist ein Beispiel dafür! Nach inzwischen 33 Durchläufen wird deutlich, dass es genügend Kooperationspartner*innen in Herne gibt, um ein solches Programm – in der bestehenden Qualität – über so lange Zeit zu füllen. Dafür erst einmal ein großes DANKESCHÖN an alle, die auch in diesem Jahr wieder oder erstmals mitwirken!

Die Frauenwoche möchte Frauen aktiv stärken und unterstützen. Denn Gleichstellung ist noch lange nicht erreicht. So bieten wir etwa am 09.03. einen Vortrag zur privaten Altersvorsorge an. Unser Vortrag zur Anonymen Spurensicherung am 12.03. informiert über Unterstützungsangebote für Gewaltbetroffene. Damit holen wir das Thema Gewalt gegen Frauen aus der Tabuzone.

In diesem Jahr kann über den ganzen Zeitraum der 33. Herner Frauenwoche die Ausstellung „Rebellinnen“ im Foyer der vhs Herne angeschaut werden. Eine herzliche Einladung gilt für die offizielle Eröffnung am 27.02.2026 um 17 Uhr.

Ansonsten gibt es wieder einmal von Allem das Beste: Lesungen mit fachlichen und unterhaltsamen Inhalten zum Beginn und zum Ende. Dazu: Kreativangebote, Wellness für Körper und Seele sowie Stärkungen für alle Sinne – von Selbstfürsorge bis zu Selbstbehauptung. Sportliche und musikalische Veranstaltungen runden das vielfältige Angebot ab. Da ist für alle was dabei!

Hoffentlich haben wir Ihre Neugier geweckt und sehen Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team des Büros für Gleichstellung und Vielfalt

Inhalt

Freitag, 13.02.2026

Ausstellungseröffnung: „Was ist feminin?“ 8

Samstag, 14.02.2026

One Billion Rising 2026 – Tanz gegen Gewalt an Frauen und Kindern 9

Donnerstag, 26.02.2026

Lesung: Geliebte Mutter – Canim Annem 10

Freitag, 27.02.2026

Ausstellungseröffnung: „Rebelleninnen“ – Frauen verändern die Welt 11

Sonntag, 01.03.2026

Film: „Sorry, Baby“ 12

Montag, 02.03.2026

Schulden abbauen – Schulden vermeiden 13

Film: „Sorry, Baby“ 12

Dienstag, 03.03.2026

Beim Schöpfen von Papier, Kraft und Energie schöpfen 14

Frauen Yoga: Dein Weg zu innerer Ruhe 15

Für ein Berufsleben nach der Familienphase 16

Vorlesen empowert – ein Nachmittag für Mütter, Kinder und starke Geschichten 17

Wechseljahre – Hölle oder Höhenflug? 18

Mittwoch, 04.03.2026

Sorgen einfach wegklopfen – geht das?	19
Interkulturelles Treffen – Frauenvernetzung	21
Kreistanz	22
Schnupperkurs Ukulele – Hawaii-Urlaub in Herne	23
Film: „Sorry, Baby“	12

Donnerstag, 05.03.2026

Yin Yoga	24
Mutter werden	25
Stopp! Nein! Grenzen setzen – Selbstbehauptung für Frauen	26
Coco Chanel – Die Frau hinter der Legende	27

Freitag, 06.03.2026

Sound Bath – Eine Stunde nur für Dich	28
Empowerment – Dein Weg zu innerer Stärke und Klarheit	29
Wirbelsäulengymnastik mit dem Schwerpunkt Beckenbodentraining	31
Kunstaussstellung: Frauen im Schollbrockhaus	32
Ki Song – ein neuartiges Körpertraining mit Wurzeln im Koreanischen	
Buddhismus	33
Blizzard Buch to go	34

Samstag, 07.03.2026

Frauenkörper sichtbar machen	37
ARTbagy – Upcycling ARTbags	38
Workshop: Kunst meets Coaching	39
Mädchen in Herne – Let's grow Girl!	40

Sonntag, 08.03.2026

Film: „Sentimental Value“	41
Auf Frauenwegen – Strückerder Frauengeschichten	42
Lesung: „Wenn das Patriarchat in Therapie geht“	43
Iftar der Kulturen: Frauen verbinden Welten	44

Montag, 09.03.2026

Zurück in ein neues (Berufs-)Leben, Anruf genügt!	45
Qigong für Körper, Geist und Seele	46
Uns eint der Wille – Stimmen der Freiheit	47
Online-Bewerbungen mit dem Smartphone	48
Vortrag: Blumen sind schön, gleiche Rechte sind schöner	49
Wissenschaft trotz Widerstand – Frauen in den Naturwissenschaften	51
Trockenblumenkränzchen – Mit allen Sinnen gestalten	52
Private Altersvorsorge für Frauen – Ihre Zukunft selbst gestalten?	53
Literarische Ma(h)lzeiten	54
Film: „Sentimental Value“	41

Dienstag, 10.03.2026

Tanznachmittag für Frauen mit und ohne Kinder	55
Vortrag: Zum 150. Geburtstag der Malerin Paula Modersohn-Becker	56
Gut versorgt für andere sorgen – finanzielle Absicherung trotz Care-Arbeit	57

Mittwoch 11.03.2026

Tafel der Kultur und Geschichten	58
Ausbildung in Teilzeit – Dein Weg zum Berufsabschluss!	59
Frauenfrühstück – Das Frauenhaus Herne ist zu Gast	60
Zeit für mich – wie geht das?	61
Fachtagung: Free as a bird – Mehr als man sieht: Frauen und Mädchen mit nicht sichtbaren Behinderungen im Fokus	62
Mundgesundheit für die ganze Familie	63
Film: „Sentimental Value“	41
50 ist das neue 30 – Bewusster kochen und genießen für Frauen	64
Frauen im Krieg	65

Donnerstag, 12.03.2026

Unterstützung für Senior*innen und pflegende Angehörige	66
Lesung: „Die Menschheit hat den Verstand verloren“	67
Anonyme Spurensicherung (ASS)	68
Inklusiver Spieletreff für Frauen	69
Qigong für Körper, Geist und Seele	70

Freitag, 13.03.2026

Ki Song – ein neuartiges Körpertraining mit Wurzeln im Koreanischen Buddhismus	71
Lesung: „La Paloma“	72

Samstag, 14.03.2026

Zeichen, Muster & Geschichten – Kunst als Ausdruck von Kultur	73
Märchenhaftes aus ungesponnener, pflanzengefärbter Rohwolle	74
Kaffeefilter Scrapbook	75

Montag, 16.03.2026

Meet & Eat	76
Literarische Ma(h)lzeiten	54

Donnerstag, 26.03.2026

Bleib cool in der Nacht und am Tag – Schlaf- und Überlebenstraining für starke Frauen	77
---	----

WAS IST FEMININ?



Plakat der Ausstellung „Was ist feminin?“ ©Cara Lila Bauer

Was ist feminin?

Gruppenausstellung mit dem Herner Künstlerbund '90 e.V.

Die Künstler*innen des Herner Künstlerbunds setzen sich zur Herner Frauenwoche künstlerisch mit der Frage „Was ist feminin?“ auseinander.

Die Ausstellung in der vhs-GALERIE zeigt vielfältige Positionen, die über biologische Geschlechtergrenzen hinausgehen. Sie thematisiert kulturelle, gesellschaftliche und persönliche Perspektiven auf Weiblichkeit, Diversität, aber auch Formen von Verletzbarkeit bis hin zu Unterdrückung gegenüber Frauen. Daneben stehen Positionen, die das Feminine mit Kraft und Entschlossenheit in Verbindung bringen. Somit bietet die Ausstellung Raum für unterschiedlichste künstlerische Ausdrucksformen, die eine gesellschaftskritische Reflexion anstoßen.

Freitag, 13.02.2026
19 Uhr
Ausstellungseröffnung

Ausstellungsdauer:
13.02. bis 27.03.2026

Veranstaltungsort:
vhs-GALERIE
im Haus am Grünen Ring
Wilhelmstr. 37, 44649 Herne

Veranstalter*in:
vhs Herne

Referent*in:
Natalie Dilekli, vhs Herne

Öffnungszeiten:
mo - fr 9.00 - 20.00 Uhr
In den Ferien:
mo - do 9.00 - 15.30 Uhr
fr 9.00 - 12.00 Uhr



Frauen und Mädchen tanzen zu One Billion Rising. ©Schattenlicht e.V.

One Billion Rising 2026 – Tanz gegen Gewalt an Frauen* und Kindern

Am 14.02. wollen wir wieder zusammen gegen Gewalt tanzen: Denn etwa jede dritte Frau weltweit erlebt in ihrem Leben Gewalt – das sind eine Milliarde, also One Billion, Frauen!

Um auf diese unfassbare Zahl aufmerksam zu machen, möchten wir uns zusammen weltweit erheben:

One Billion Rising!

Wir, das Frauenhaus Herne und die Beratungsstelle Schattenlicht e.V. erleben täglich in unserer Arbeit, welche gravierenden Folgen Gewalt für Betroffene bedeutet.

Wir möchten zeigen: Du bist nicht allein! Deshalb laden wir herzlich zu einem leicht erlernbaren Tanzflashmob ein, Solidarität zu zeigen, sowie das Zeichen zu setzen; stoppt Gewalt!

Euch erwartet ein buntes Rahmenprogramm, Musik und Mitmachaktionen.

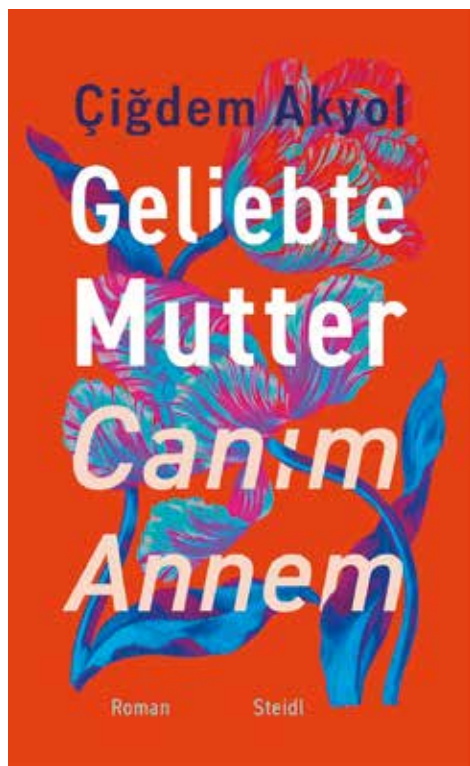
Samstag, 14.02.2026
12 – 14 Uhr

Veranstaltungsort:

vor dem City Center Herne-Mitte
Bahnhofstr. 7 b
44623 Herne

Veranstalter*innen:

Frauenhaus Herne und
Frauen- und Mädchenberatungs-
stelle Schattenlicht e.V.



Buchcover „Geliebte Mutter“ ©Steidl Verlag

Geliebte Mutter – Canım Annem Lesung mit Çiğdem Akyol

**Ausgezeichnet mit dem Literaturpreis
Ruhr 2025**

Bereits zum zweiten Mal in Folge kommt eine gefeierte Lit.Ruhr Preisträgerin aus Herne. Nach Linah Atfah wurde nun die 1978 in Herne geborene Çiğdem Akyol ausgezeichnet und wir können die Lesungen erfolgreicher Herner Autorinnen fortsetzen.

**Donnerstag, 26.02.2026
19 – 21 Uhr**

Veranstaltungsort:

vhs Herne im Kulturzentrum
vhs-Saal
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Veranstalter*innen:

vhs Herne, Stadtbibliothek,
Büro für Gleichstellung und Vielfalt

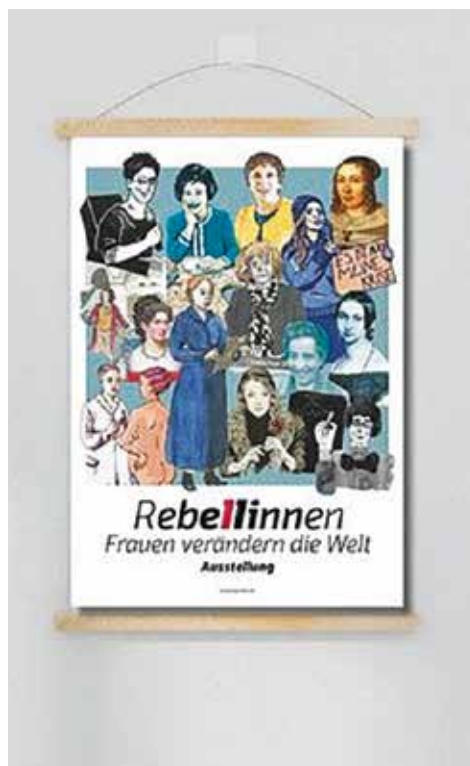
Entgelt:

10 Euro

Anmeldung unter:

vhs@herne.de
Telefon 02323 162920

Ihr Roman, Geliebte Mutter – Canım Annem, handelt von Aynur, die mit Alvin verheiratet wird. Aynur ist 19 Jahre alt, trägt gerne Schlaghosen und taillierte Blusen und hat für Frauen mit Kopftuch nur Spott übrig. Alvin, ungebildet und aus frommer Familie, arbeitet in Deutschland unter Tage. Almanya ist eine Verheißung, die Aynur nie gelockt hat, doch ihr Bruder will sie aus dem Haus haben und sie muss sich fügen.



Plakat der Ausstellung „Rebellinnen“. ©ausstellung leihen

Ausstellung: „Rebellinnen“ – Frauen verändern die Welt

Die Ausstellung „Rebellinnen“ stellt Frauen verschiedener Epochen aus dem deutschsprachigen Raum vor. Viele von ihnen sind berühmt, einige weniger bekannt. Eines aber vereint sie alle: Ihre Lebenswege und ihre Taten haben unsere Gesellschaft verändert. Sie ermutigen uns dazu, unseren eigenen Weg zu gehen und unsere Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.

Freitag, 27.02.2026
17 Uhr
Ausstellungseröffnung

Ausstellungsdauer:
27.02. bis 15.03.2026

Veranstaltungsort:
vhs Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Veranstalter*in:
Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Öffnungszeiten:
mo - fr 10 - 19 Uhr
sa 10 - 16 Uhr
so 12 - 17 Uhr
am 08.03.2026 geschlossen

Am 27. Februar 2026 wird die Ausstellung um 17 Uhr mit einem Rahmenprogramm eröffnet. Es erwartet Sie ein Vortrag von Celine Edinger mit vielen Informationen rund um die spannenden „Rebellinnen“.

Wir freuen uns auf Sie!



Filmpakat zum Film „Sorry, Baby“
©DCM_SorryBaby_Artwork_DE_web

Film: „Sorry, Baby“ Kinobeitrag des vhs-Filmforums

Agnes (Eva Victor), eine Hochschulprofessorin für Literatur, hat die Folgen eines vor drei Jahren erlebten sexuellen Übergriffs, der sich auf ihrem Campus ereignete, noch nicht überwunden.

Für das erlebte Trauma gibt es jedoch wenig Verständnis und ihr Umfeld scheint den Vorfall schnell wieder vergessen zu haben. Einzige Unterstützung erfährt sie jedoch von ihrer engen Freundin Lydie (Naomi Ackie). Zur gleichen Zeit entwickelt sich das Verhältnis zu Gavin (Lucas Hedges) zu einer Liebesbeziehung.

Sonntag, 01.03.2026

12.30 Uhr

Montag, 02.03.2026

20.15 Uhr

Mittwoch, 04.03.2026

17.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Filmwelt Herne

Berliner Platz 7-9

44623 Herne

Veranstalter*in:

vhs Herne und Filmwelt Herne

Entgelt:

6 Euro



Geldscheine und Euromünzen. ©Schuldnerberatung Herne

Schulden abbauen – Schulden vermeiden!

Informationsveranstaltung von Frauen für Frauen

Informationsveranstaltung u. a. zu Verbraucherinsolvenzverfahren, Pfändungsschutzkonto, Kreditverträge innerhalb einer Ehe/Partnerschaft. Es gibt Zeit und Raum für Fragen zum Thema Schuldenabbau und Schuldenvermeidung.

**Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft
Herne mbH • Südstr. 19/21 • 44625 Herne**
Tel. 02323 16-9100 • E-Mail: postbox@gbh.herne.de
www.gbh-herne.de



Wir bieten

- Beratung
- berufliche Orientierung
- berufliche Aktivierung
- Qualifizierung
- Ausbildung
- Beschäftigung
- Vermittlung

und eröffnen Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen
berufliche Chancen und Perspektiven.

Montag, 02.03.2026
10 – 12 Uhr und 15 – 17 Uhr

Veranstaltungsort:

Kirchenkreis Herne
Schuldnerberatung
Overwegstraße 31
44625 Herne

Veranstalter*in:

Schuldnerberatung des
ev. Kirchenkreises Herne

Referent*in:

Andrea Leyk

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

Birgit.Michalowski@ekvw.de
Telefon 02323 9949870



Mit Papierschöpfen eigene kleine Bücher herstellen. ©pixabay

Beim Schöpfen von Papier, Kraft und Energie schöpfen

Es werden kleine Bücher aus handgeschöpftem Papier hergestellt. Während die geschöpften Papierbögen trocknen, ist reichlich Zeit für Gespräche und Austausch in gemütlicher Runde.

Im Anschluss werden die Papiere zu kleinen Bücher gebunden.

Ich freue mich auf Sie.

Dienstag, 03.03.2026
8 – 13 Uhr

Veranstaltungsort:
Lutherhaus / Gemeindehaus
Lutherstr. 1
44625 Herne

Veranstalter*in:
HAGAR Unterstützungsangebot für
Alleinerziehende im Raum Herne /
Diakonie Herne

Entgelt:
entgeltfrei

Anmeldung bis 23.02.2026
unter:
Telefon 0152 56790009 oder
a.tegeler@diakonie-herne.de

Begrenzte Teilnehmer*innenzahl



Ein Strand lädt zum Durchatmen und Entspannen ein. ©pixabay

Frauen Yoga: Dein Weg zu innerer Ruhe

Nimm dir Zeit für dich. In diesen 90 Minuten widmest du dich deiner Entspannung und deiner inneren Ruhe. Durch sanftes Yoga, Meditations- und Atemübungen tust du nicht nur deinem Körper etwas Gutes, sondern auch deinem Geist. Die Kombination aus Bewegung, bewusster Atmung und angeleiteter Entspannung, unterstützt dich, bei dir anzukommen und Ruhe zu finden.

In einem sicheren kleinen Kreis von Frauen, in einer schönen Umgebung praktizieren wir gemeinsam und tauschen uns aus, es sind keine Vorerfahrungen nötig. Bringe gerne bequeme Kleidung mit.

Dienstag, 03.03.2026
10 – 11.30 Uhr

Veranstaltungsort:
Frauenberatungsstelle
Schattenlicht e.V.
Straßburger Str. 39
44623 Herne

Veranstalter*in:
Frauenberatungsstelle
Schattenlicht e.V.

Referent*in:
Carlotta Drees

Entgelt:
8 Euro, bitte passend mitbringen

Anmeldung unter:
info@beratungsstelle-schattenlicht.de



Familie und Beruf unter einen Hut bringen. ©Medianet, Medium der Bundesagentur für Arbeit

Für ein Berufsleben nach der Familienphase

Wer sein Erwerbsleben unterbricht, sich um seine Kinder oder um die Pflege seiner Angehörigen kümmert, sollte sich rechtzeitig über die Möglichkeiten einer Rückkehr ins Berufsleben informieren. Sehr zum Vorteil für einen erfolgreichen und schnellen Wiedereinstieg ist es, vorab mögliche Stolpersteine aus dem Weg zu räumen. Eine gute Vorbereitung – auch innerhalb der Familie – ist daher hilfreich.

Welche Chancen sich bieten und was zu berücksichtigen ist, erläutern die Beauftragten für Chancengleichheit in dieser Veranstaltung. Sie referieren, geben nützliche Tipps und Informationen zum rechtlichen Hintergrund.

Auch die aktuellen Möglichkeiten und Anforderungen des Arbeitsmarktes sowie Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten werden vorgestellt.

Dienstag, 03.03.2026
10 – 11.30 Uhr

Veranstaltungsort:
Agentur für Arbeit Herne
Markgrafenstr. 9
44623 Herne
im Untergeschoss

Veranstalter*in:
Agentur für Arbeit Bochum (Herne)

Referent*in:
Andrea Kleinhaus

Entgelt:
entgeltfrei

Anmeldung unter:
bochum.bca@arbeitsagentur.de



Portraitfoto von Keziah-Naomi Tsagli.
©Keziah-Naomi Tsagli.

Dienstag, 03.03.2026
16 – 17 Uhr

Veranstaltungsort:
Grünes Zentrum Herne
Bahnhofstr. 15 a, 44623 Herne

Veranstalter*in:
BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN
Kreisverband Herne

Referent*in:
Keziah-Naomi Tsagli

Entgelt:
entgeltfrei

Anmeldung unter:
kerstin.brosius@gruene-herne.de

Vorlesen empowert – ein Nachmittag für Mütter, Kinder und starke Geschichten

Taucht ein in die inspirierende Geschichte von Lucy und der Magie der Möglichkeiten.

Autorin Keziah-Naomi Tsagli liest aus ihrem Kinderbuch, das mit Wärme, Humor und Hoffnung von Vielfalt, Zusammenhalt und der Kraft erzählt, an sich selbst zu glauben.

Das Buch wird über Beamer groß an die Wand projiziert, sodass Kinder und Eltern gemeinsam in Lucys Welt eintauchen können.

Im Anschluss können die Kinder ein Ausmalbild passend zur Geschichte gestalten, während in entspannter Atmosphäre über starke Geschichten, vielfältige Rollenbilder und darüber, wie Vorlesen empowert, gesprochen werden kann.

Eine Veranstaltung für Mütter und Kinder, die Lust auf neue Geschichten haben, die Mut machen.



Porträtfoto Ursula Bien. ©Ursula Bien

Wechseljahre – Hölle oder Höhenflug?

Die Wechseljahre sind eine Lebensphase voller Veränderungen, für manche Frauen eine qualvolle Zeit, für andere eine Zeit der Befreiung. In ihrem anspruchsvollen, aber unterhaltsamen Vortrag beleuchtet Ursula Bien, Biologin und Heilpraktikerin, die biologischen Vorgänge, die in dieser Zeit im Körper ablaufen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Frage, wie Wechseljahrsbeschwerden gelindert werden können. Hierbei geht es um moderne Behandlungsansätze, insbesondere um das Thema „bioidentische Hormone“.

Der Vortrag richtet sich an alle Frauen (und deren Männer!), die sich mit dem Thema Wechseljahre beschäftigen möchten, ob mit Sorgen, Fragen oder Neugier.

Dienstag, 03.03.2026
18 – 19.30 Uhr

Veranstaltungsort:

vhs Herne (Saal)
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Veranstalter*in:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Referent*in:

Ursula Bien
Heilpraktikerin

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

[https://eveeno.com/
wechseljahre2026](https://eveeno.com/wechseljahre2026)





Ein Strand lädt zum Durchatmen und Entspannen ein. ©pixabay

Sorgen einfach wegeklopfen – geht das?

Neurologische Forschungen zeigen, wie die Stimulierung bestimmter Akupunkturpunkte Veränderungen der Hirnaktivitäten auslöst: durch Klopfen mit den Fingern auf bestimmte Körperstellen, etwa auf die Hand, werden Blockaden gelöst. So können Sie aktiv Ängste und Stress verringern.

Erlernen Sie eine Klopftechnik, die Sie später jederzeit und überall unkompliziert nutzen können.

Mittwoch, 04.03.2026
12 – 13.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt
Kirchhofstraße 5
44623 Herne
(3. Obergeschoss)

Veranstalter*in:

Frauenberatungsstelle
Schattenlicht e.V.

Referent*in:

Annelie Gogolla

Entgelt:

8 Euro vor Ort zu zahlen

Anmeldung unter:

info@beratungsstelle-
schattenlicht.de

LAGO

Die Therme

IHRE GESUNDHEITSADRESSE IM REVIER

Über 50.000 m²

- Saunalandschaft
- Solewelt
- Aquafitness
- Massage
- Kosmetik

Wellness neu erleben!





Logo der Fachstelle Eine Welt des Evangelischen Kirchenkreises Herne. ©Fachstelle Eine Welt

Interkulturelles Treffen – Frauenvernetzung

Das Gefühl, allein zu sein, kennt jede*r. Manchmal fühlt man sich dann einsam. Wir wollen diesem lästigen Gefühl aktiv entgegenwirken und einen Raum für Begegnungen schaffen. Wir bieten einen geschützten Rahmen, um sich auszutauschen und zu vernetzen. Wir öffnen unsere Türen für alle Frauen, explizit auch für Frauen mit wenig oder keinen Deutschkenntnissen. Ein gemeinsames Kaffeetrinken über kulturelle Grenzen hinweg!

Mittwoch, 04.03.2026
13 – 16 Uhr

Veranstaltungsort:
Fachstelle Eine Welt,
Overwegstraße 31
44625 Herne
hinter der Schranke geradeaus
über den Parkplatz laufen

Veranstalter*in:
Fachstelle Eine Welt Herne

Referent*innen:
Nina Bauer, Anna Hopfe

Entgelt:
entgeltfrei

Anmeldung unter:
her-kk-gewaltschutz@ekvw.de



Frauenfüße bilden einen Kreis. ©privat

Kreistanz

Entfliehen Sie dem Alltag und erleben Sie tanzend eine kleine Auszeit.

Gemeinsam im Rhythmus des Lebens tanzen wir einfache Schritte und Gebärden. Alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben, sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einfach in bequeme Kleidung schlüpfen und das gemeinsame Tanzen in entspannter Atmosphäre genießen.

Mittwoch, 04.03.2026
14.30 – 17 Uhr

Veranstaltungsort:
AWO- Begegnungsstätte
Karl-Hölkeskamp-Haus
Breddestraße 14
44623 Herne

Veranstalter*in:
Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Herne

Referent*in:
Angela Klein

Entgelt:
entgeltfrei

Anmeldung unter:
herne@awo-ruhr-mitte.de



Verschiedene Ukulelen, die Spaß machen. ©Anja Böhle

Schnupperkurs Ukulele – Hawaii-Urlaub in Herne

Ukulele spielen macht einfach Spaß!

Die Ukulele ist klein, leicht, transportabel, preisgünstig, mit nur vier Saiten einfach zu erlernen ...

... und doch ein vollwertiges Musikinstrument, das sich hervorragend für die Liedbegleitung eignet.

An diesem Abend gehen Sie Ihre ersten Schritten zum Musizieren mit der Ukulele.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse.

Eine kleine Anzahl von Leihinstrumenten steht zur Verfügung.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine eigene Ukulele mitbringen oder eine Ukulele für den Abend brauchen!

Mittwoch, 04.03.2026

17 – 19.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt
Kirchhofstraße 5
44623 Herne
(3. Obergeschoss)

Veranstalter*in:

Christine Budkammer
Musikerin

Entgelt:

30 Euro

Anmeldung unter:

ukulele-im-revier@web.de
Telefon 0177 1573159



Kindhaltung beim Yoga. ©freepik

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und passive Yoga-Praxis. Die Übungen werden hauptsächlich im Sitzen oder im Liegen ausgeführt. Ziel ist es, einerseits die Muskeln intensiv zu dehnen, sodass auch tiefere Körperschichten, wie z.B. Faszien, das Bindegewebe oder die Tiefenmuskulatur erreicht werden. Andererseits geht es im Yin Yoga darum, tiefe Entspannung und Zufriedenheit nach den Übungen zu erfahren.

Donnerstag, 05.03.2026
11.15 – 12.45 Uhr

Veranstaltungsort:

vhs Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1, Raum 209
44623 Herne

Veranstalter*in:

vhs Herne

Referent*in:

Özlem Cizmic

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

vhs@herne.de
Telefon 02323 161643
(Kurs-Nr. 8232)
oder online
www.vhs-herne.de



Eine Mutter hält ihr Kind. ©canva

Mutter werden

Die Veranstaltung „Mutter werden“ richtet sich an Frauen, die sich mit den vielfältigen Veränderungen rund um Schwangerschaft, Familiengründung und neue Rollenbilder auseinandersetzen möchten. Im Mittelpunkt stehen Themen wie gesellschaftliche und familiäre Erwartungen an Mütter, die Neuorganisation des Alltags sowie der Übergang vom Paar zur Elternschaft.

Donnerstag, 05.03.2026
14 – 16 Uhr

Veranstaltungsort:

wird bei Anmeldung
bekannt gegeben

Veranstalter*in:

Ev. Beratungsstelle für Ehe-,
Partnerschafts- und Lebensfragen
sowie Schwangerschaftskonfliktbe-
ratungsstelle

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

info-beratung@diakonie-herne.de

In einem geschützten Rahmen haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, sich auszutauschen, Fragen zu stellen und Impulse für den eigenen Weg in die Mutterschaft mitzunehmen.



Eine Frau setzt Grenzen. ©freepik

Stopp! Nein! Grenzen setzen – Selbstbehauptung für Frauen

Frauen spüren genau, wann ihre Grenzen überschritten werden, lange bevor es zu einem körperlichen Angriff kommt.

Lernen Sie in unserem Workshop, welche Handlungsmöglichkeiten es in einer unangenehmen oder bedrohlichen Situation gibt. Gemeinsam mit anderen Frauen stärken Sie Ihre Entschlossenheit und das Selbstvertrauen, Ihre Grenzen ganz klar aufzuzeigen!

Themen sind:

- Wie können wir verhindern, Opfer eines (sexuellen) Übergriffes zu werden?
- Hinweise zum Täter- und Opferverhalten
- Weg einer Anzeige bei der Polizei
- Spurensicherung
- Hilfsangebote für Opfer
- Zivilcourage
- KO-Tropfen

Donnerstag, 05.03.2026
17 – 19 Uhr

Veranstaltungsort:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt
Kirchhofstraße 5
44623 Herne (3. Obergeschoss)

Veranstalter*in:

Kriminalprävention / Opferschutz
der Polizei Bochum

Referent*in:

Conny Heppner
Kriminalhauptkommissarin

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung bis 02.03.2026:

gleichstellung-vielfalt@herne.de
Tel. 02323 16 2629

COCO Chanel – Die Frau hinter der Legende

Ein Porträt in Wort, Bild und Ton

„Schönheit beginnt in dem Moment, in dem du beschließt, du selbst zu sein.“
Coco Chanel

Das kleine Schwarze, ein Duft, eine Marke – wer kennt nicht die revolutionären Kreationen der einst als Gabrielle Chasnel geborenen Unternehmerin? Aus prekären Verhältnissen stammend, begründete die dann als Coco Chanel weltberühmt gewordene französische Modeschöpferin ein Imperium, das bis heute nichts von seiner Faszination verloren hat.

Einen Blick hinter die glamouröse Fassade, auf die Frau hinter der Legende, verspricht der bebilderte Vortrag, der mit Musik vornehmlich aus Frankreich atmosphärisch verdichtet wird.

**Donnerstag, 05.03.2026
19 – 20.15 Uhr**

Veranstaltungsort:

vhs Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Veranstalter*in:

vhs Herne

Referent*innen:

Dr. Anke Barbara Schwarze, Historikerin, & Andrea Knefelkamp-West, Konzertakkordeonistin

Entgelt:

10 Euro

Anmeldung unter:

vhs@herne.de
Telefon 02323 161643
(Kurs-Nr. 6300)
oder online
www.vhs-herne.de



Die Silhouette von Coco Chanel ©Andrea Knefelkamp-West

Sound Bath – Eine Stunde nur für Dich

Ich lade dich zu einem 60-minütigen Sound Bath ein – ein liebevoller Raum, in dem du einfach sein darfst. Du musst nichts leisten. Leg dich hin, schließe die Augen und lass dich von den Klängen der Kristallklangschaalen, meiner Stimme und feinen ätherischen Ölen tragen.

Dieses Klangbad unterstützt dich darin, wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen – mit dem Teil in dir, der im Alltag oft hinter Pflichten und Erwartungen verschwindet. Vielleicht spürst du Ruhe, vielleicht Klarheit, vielleicht einfach dich selbst.

Bitte bring eine Yogamatte mit.

Ich freue mich auf dich.

Freitag, 06.03.2026
10 – 11 Uhr

Veranstaltungsort:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt
Kirchhofstraße 5
44623 Herne
(3. Obergeschoss)

Veranstalter*in:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Referent*in:

Sarah Graf

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

s.arahgraf@t-online.de
Telefon 0172 1636432



Buchcover „Sound Bath“

Empowerment – Dein Weg zu innerer Stärke und Klarheit

In diesem intensiven Workshop für maximal 10 Frauen geht es um Selbstvertrauen, innere Klarheit und persönliche Stärke. Durch Impulse, Austausch und praktische Übungen lernst du, deine Stimme zu erheben, Grenzen zu setzen und deine Vision klar zu formulieren. Ein geschützter Raum für Wachstum, Mut und Empowerment.

Das Team des Projektes Filou von der Gemeinnützigen Beschäftigungsgesellschaft Herne mbH und dem Caritasverband Herne e.V. lotst Herner Eltern zu passgenauen Unterstützungsangeboten. Das Projekt „Filou – Familien informieren, lotsen, unterstützen“ wird im Rahmen des Programms „Akti(F) Plus“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Freitag, 06.03.2026
10 – 12 Uhr

Veranstaltungsort:
Caritasverband Herne e.V.
Hauptstraße 311, 44649 Herne

Veranstalter*innen:
Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft Herne mbH in Kooperation mit dem Caritasverband Herne e.V.

Referent*innen:
Eike Köhncke, Oksana Boitsova

Entgelt:
entgeltfrei

Anmeldung unter:
aktiv-plus@gbh.herne.de
Telefon 02323 169127



Spar doch mal! Mit dem **eezy-Ticket** für Bus und Bahn.

- ✓ **Preisvorteil
zum Einzel-
Ticket**
- ✓ **Berechnung
nach Luftlinie**
- ✓ **Nie mehr als
63 € pro
Monat**
- ✓ **Kein Abo**



Check-In/
Check-Out
in der App



Mehr Infos:



Wirbelsäulengymnastik mit Schwerpunkt Beckenbodentraining

Dieser Workshop möchte dazu anregen, dass Sie (wieder) Spaß an Sport und Bewegung gewinnen! Gabriele Otterstein zeigt effektive Übungen, die dem Bewegungsmangel entgegenwirken und vermittelt gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten. So erhalten Sie Einblicke, um den Muskelaufbau, den Beckenboden und die Koordination zu stärken. Sie üben dazu Bewegungsmuster ein, damit diese auch Einzug in Ihren persönlichen Alltag halten. Der Workshop ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

Seien Sie also dabei!

Freitag, 06.03.2026
14.15 – 15.45 Uhr

Veranstaltungsort:
vhs im Haus am Grünen Ring
Wilhelmstraße 37, Raum 20
44649 Herne

Veranstalter*in:
vhs Herne

Entgelt:
entgeltfrei

Referent*in:
Gabriele Otterstein

Anmeldung unter:
vhs@herne.de
Telefon 02323 161643
(Kurs-Nr. 8233)
oder online
www.vhs-herne.de



Logo der Volkshochschule Herne. ©vhs Herne



Ein Pferd steht mit seiner Staffelei vor dem Schollbrockhaus. ©Bild Hanne Krüger / Comic von Jürgen Wittke

Kunstaussstellung: Frauen im Schollbrockhaus

Die Einzigartigkeit der Frauen steht im Fokus der Kunstaussstellung.

Seit Jahrhunderten stehen Frauen als Subjekt und Muse im Zentrum der Kunst. Dabei wurden sie durch den männlichen Blick betrachtet und als Objekt der Schönheit und Begierde gesehen.

In der heutigen Zeit haben Künstlerinnen die Chance, eine andere Realität aus der weiblichen Perspektive darzustellen. Moderne Kunst bietet Frauen die Möglichkeit, ihre eigenen Geschichten zu erzählen. Der Fotograf Peter Knauf lädt wieder das Herner Frauenhaus und die Beratungsstelle Schattenlicht e.V. ein!

Am 20.03.2026 hält Nicolette Smutny einen Vortrag über „Frauen in der Architektur und Kunst!“ mit anschließender Diskussionsrunde.

Freitag, 06.03.2026, 18 Uhr
Ausstellungseröffnung

Ausstellungsdauer:
06.03. bis 22.03.2026

Freitag, 20.03.2026, 19 Uhr
Vortrag mit Nicolette Smutny

Veranstaltungsort:
Karl-Brandt-Weg 1
44629 Herne

Veranstalter*in:
Kunstverein Schollbrockhaus e.V.

Öffnungszeiten:

di und fr	15 - 18 Uhr
sa	14 - 18 Uhr
so	13 - 18 Uhr



Frauen trainieren ihren Körper. ©Michaela Koenen-Welles

Ki Song – ein neuartiges Körpertraining mit Wurzeln im Koreanischen Buddhismus

Ki Song kann jeder Mensch in jedem Alter lernen. Dieser einzigartige Zugang verbindet östliche und westliche Bewegungskunst, um den Körper sanft zu mobilisieren, zu weiten, zu kräftigen und auszubalancieren. Die Wirkung auf körperliche, seelische und geistige Gesundheit ist bei regelmäßiger Ausführung tiefgreifend und nachhaltig. Die fein aufeinander abgestimmten Übungsabläufe machen die Gelenke weit, lassen den Körper flexibel und geschmeidig werden. Der Atem unterstützt.

Ki Song Übungen sind leicht in den Alltag integrierbar, sie entspannen und energetisieren.

Einfach mal ausprobieren und begeistert sein! Bitte in Bewegungskleidung kommen.

Bitte mitbringen:

Wenn vorhanden, eine Yogamatte und ein Handtuch.

Freitag, 06.03.2026

18 – 19.15 Uhr

Veranstaltungsort:

Jugendkunstschule Herne e.V.
Dorstener Str. 476, 44653 Herne

Veranstalter*in:

Jugendkunstschule Herne e.V.

Referent*in:

Michaela Koenen-Welles

Entgelt:

15 Euro in bar / Überweisung

Anmeldung unter:

info@jks-herne.de
Telefon 02325 51515



Ein gestaltetes Buch mit einer Blizzard-Bindung. ©Wertstatt ARTig

Blizzard Buch to go

Gemeinsam gestalten wir ein besonderes Buch mit einer flexiblen Blizzard-Bindung, die es ermöglicht, Seiten mühelos ein- und auszutauschen. Dieses handgefertigte Buch eignet sich perfekt als Notizbuch, Fotoalbum, Rezeptesammlung oder persönliches Erinnerungsstück.

Was dich erwartet:

- Einführung in die Blizzard-Bindung
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Basteln eines eigenen Buches
- Kreative Gestaltungsmöglichkeiten für Cover und Innenseiten

Material und Werkzeuge werden gestellt.

Freitag, 06.03.2026
18 – 21 Uhr

Veranstaltungsort:

Werkstatt ARTig
Kaiserstraße 101
44629 Herne

Veranstalter*in:

Werkstatt ARTig

Referent*in:

Sigrid Wille

Entgelt:

20 Euro

Anmeldung unter:

werkstattartig@gmx.de

Eine Ausbildung in Teilzeit? Kein Problem!

Alle anerkannten dualen Ausbildungsberufe, die nach dem Berufsbildungsgesetz geregelt sind, können auch in Teilzeit absolviert werden.

Nutzen Sie Ihre Chance!

Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales in NRW und die Regionaldirektion NRW setzen sich gemeinsam dafür ein, die Teilzeitausbildung bekannter und beliebter zu machen. Warum? Weil sie ein superflexibles Ausbildungsmodell ist, das sich perfekt an Ihre Lebenssituation anpasst!

Alle Ausbildungsinteressierten haben die Möglichkeit, eine Ausbildung in Teilzeit zu absolvieren. Gerade Menschen mit Verantwortung für Kinder oder Angehörige, Menschen mit Fluchterfahrung sowie Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen haben in der Regel wenig Chancen und Zeit, sich beruflich zu qualifizieren. Oftmals können sie aufgrund ihrer Lebensumstände keine Ausbildung in Vollzeit absolvieren. Genau hier setzt die Teilzeitberufsausbildung an!

**„Teilzeitberufsausbildung – Einstieg begleiten – Perspektiven öffnen“ (TEP):
Ihr Weg in die Teilzeitausbildung – mit Unterstützung, die wirklich hilft!“**

Das Förderprogramm „Teilzeitberufsausbildung – Einstieg begleiten – Perspektiven öffnen“ (TEP) unterstützt Mütter, Väter oder Menschen, die nahe Angehörige pflegen, bei der Suche nach einer Teilzeitausbildung. Darüber hinaus bietet es Hilfe bei der Berufsorientierung, der Kinderbetreuung, bei Betriebskontakten sowie Beratung und Begleitung vor und während der Ausbildung an. Diese Unterstützung sorgt dafür, dass Sie den Einstieg in eine Teilzeitberufsausbildung erfolgreich meistern.

Jetzt informieren: So gelingt der Einstieg in die Teilzeitberufsausbildung.

Informationsveranstaltung:

am 11.03.2026

von 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: GbH Herne, Konferenzraum, Südstr. 19-21, 44625 Herne

Melden Sie sich an:

Ihr direkter Kontakt zur Teilzeitberufsausbildung

Yulia Stevenson
Leitung Regionalagentur
Mittleres Ruhrgebiet
Tel.: +49 2323 925-124
stevenson@herne.business

Sonja Granz
Projektleitung TEP
GBH Herne mbH
Tel.: +49 2323 16-9123
sonja.granz@gbh.herne.de

Saliha Abdellaoui
Projektmitarbeit TEP
GBH Herne mbH
Tel.: +49 2323 16-9183
saliha.abdellaoui@gbh.herne.de

Weitere Informationen zum Programm TEP erhalten Sie unter:

<https://www.mags.nrw/teilzeitberufsausbildung>

<https://regionalagentur-mittleres-ruhrgebiet.de/zielgruppen-programme/jugend-beruf/teilzeitberufsausbildung-einstieg-begleiten-perspektiven-offnen-tep>

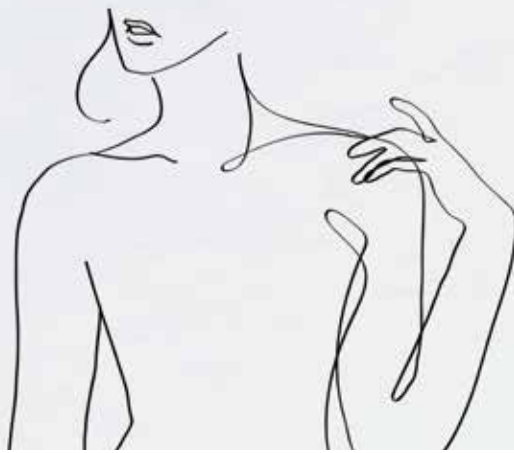
Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union

Aktiventreffen

jeden ersten Mittwoch
im Monat ab 18 Uhr!*

Wo: Hauptstr. 181, 44652 Herne

Wer: Jeder Mensch, der mit uns sprechen möchte. Queere und feministische Themen sind uns dabei sehr willkommen. =)



Gezeichneter Oberkörper einer Frau. ©freepik

Frauenkörper sichtbar machen

Was brauchen Frauen wirklich? Dieser Frage nehmen wir uns zusammen mit Expert*innen in verschiedenen Schwerpunkten an. Freut euch auf einen Tag voller spannender Vorträge und offener Diskussionsrunden!

Schwerpunkte: Frauengesundheit, reproduktive Rechte, historische und soziale Unsichtbarmachung von Frauen.

Inhalte:

- Aufklärung über strukturelle Ungleichheit in der medizinischen Versorgung
- Benennung politischer Handlungsfelder (kostenfreie Verhütung, Forschung, § 218)
- Sichtbare Solidarität mit marginalisierten Frauen (Periodenarmut*, Obdachlosigkeit, PoC)
- Stärkung weiblicher Selbstbestimmung und historischer Sichtbarkeit
- *erschwerter / mangelnder Zugang zu Menstruationsprodukten

Samstag, 07.03.2026
11 – 17 Uhr

Veranstaltungsort:

Stadt Forum Herne
Bahnhofstr. 65
44623 Herne

Veranstalter*in:

Die Linke KV Herne /
Wanne-Eickel

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

www.dielinke-herne/
[herner-frauenwoche-2026](#)





Aus den Bannern können Unikate hergestellt werden. ©Andrea Prisan

ARTbags – Upcycling

Auf wetterfesten, leuchtenden Bannern ARTbags – Upcycling Auf wetterfesten, leuchtenden Bannern werden die Herner Frauenwoche und viele Kulturveranstaltungen angekündigt – hier werden die Werbeplanen zu neuem Leben erweckt!

Das Emschertal-Museum der Stadt Herne hat, unterstützt durch die gfi Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit, 2016 ein Upcycling-Projekt initiiert, das sich seitdem großer Beliebtheit erfreut. Nach einem Blick in den Strünkeder Schlosskeller mit spannenden Exponaten zum Thema Stoffverarbeitung, trauen sich die Teilnehmer*innen selbst an die Nähmaschinen und lassen aus den Bannern einzigartige ARTbags entstehen: Recycling-Unikate wie Shopper, Portemonnaies, Kulturbeutel ... der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Material und Nähmaschinen sind vorhanden.

Samstag, 07.03.2026
14 – 16.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Schloss Strünkede
Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne

Veranstalter*in:

Emschertal-Museum Stadt Herne

Referent*in:

Chiara Cremon

Entgelt:

20 Euro vor Ort zu zahlen

Anmeldung unter:

emschertal-museum@herne.de
Telefon 02323 162611



Gebäude der Künstlerzeche Unser Fritz. ©Verena Schuh

Samstag, 07.03.2026
14 – 17 Uhr

Veranstaltungsort:
Künstlerzeche Unser Fritz 2/3
Zur Künstlerzeche 10
44653 Herne

Veranstalter*in:
Künstlerzeche Unser Fritz 2/3

Referent*in:
Verena Schuh

Entgelt:
20 Euro vor Ort zu zahlen

Anmeldung unter:
verena.schuh@kuenstlerzeche.de

Kunst meets Coaching – entdecke deine innere Bilderwelt!

In diesem kreativen Workshop öffnest du auf intuitive und spielerische Weise den Zugang zu deinen inneren Bildern und Emotionen. Mit Farben, Symbolen und einfachen künstlerischen Impulsen förderst du deine Selbstreflexion, machst Ressourcen und Visionen sichtbar und bringst dein inneres Erleben auf Papier.

Gemeinsam übertragen wir die gewonnenen Erkenntnisse in deinen Alltag – für mehr Klarheit, Kraft und Ausdruck.



Material für kreative Gestaltung. ©Susanne Klaus

Mädchen in Herne – Let's grow Girl!

Mädchenerlebnistag für Mädchen zwischen 6 und 13 Jahren

Hast du Lust Neues auszuprobieren, kreativ zu sein und gemeinsam mit anderen Mädchen zu wachsen? Heute hast du die Chance, dich zu entfalten, dich auszudrücken und dabei gesehen zu werden, genau so, wie du bist!

Du kannst Percussion-Instrumente herstellen und wir können gemeinsam trommeln und musizieren. Beim Bogenschießen kannst du deine Zielgenauigkeit ausprobieren. Kreativ wirst du beim Blumendruck oder Gestalten von Seedbombs. Du kannst Bilderrahmen gestalten und Fotos ausdrucken für deine persönlichen Erinnerungen. Beim Tanzen und Bewegen kannst du Musik spüren und deine eigene Ausdruckskraft entdecken. Dieser Tag ist für dich! ...um Neues zu entdecken, Stärken zu zeigen und gemeinsam mit anderen Mädchen sichtbar zu werden.

Let's grow Girl! Kleine Snacks und Getränke sind vorhanden.

Samstag, 07.03.2026

14 – 17 Uhr

Veranstaltungsort:

Stadtteilzentrum Pluto

Wilhelmstr. 89 a

44649 Herne

Veranstalter*in:

Stadt Herne

Fachbereich Kinder-Jugend-Familie

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

susanne.klaus@herne.de

Telefon 02323 164460



Plakat zum Film „Sentimental Value“

Film: „Sentimental Value“ Kinobeitrag des vhs-Filmforums

Es geht um zwei erwachsene Schwestern, die nach dem Tod der Mutter auf den lange abwesenden Vater treffen. Dieser ist ein gefeierter Regisseur und bietet seiner älteren Tochter Nora, die Schauspielerin ist, die Hauptrolle an. Gedreht werden soll der autobiographisch angelegte Film ausgerechnet an dem Ort, an dem die Schwestern aufgewachsen sind, der imposanten Stadtvilla in Oslo, einem Ort voller Erinnerungen.

Vererbte Traumata in einer Familie, die Suche nach Versöhnung und Herausforderungen miteinander ins Gespräch zu kommen, sind die Themen des feinsinnig erzählten Dramas.

In Cannes wurde der neue Film von Regisseur Joachim Trier mit dem Publikumspreis ausgezeichnet.

Sonntag, 08.03.2026

12.30 Uhr

Montag, 09.03.2026

20.15 Uhr

Mittwoch 11.03.2026

17.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Filmwelt Herne

Berliner Platz 7-9

44623 Herne

Veranstalter*innen:

vhs Herne und Filmwelt Herne

Entgelt:

6 Euro



Bild einer Dame aus früheren Zeiten. ©Emschertal-Museum

Auf Frauenwegen – Strünkeder Frauengeschichten

Aus einem weiblichen Blickwinkel können die Besucher*innen bei dieser Führung hinter die Fassade von Exponaten blicken und den „Strünkeder Frauengeschichten“ lauschen.

Schmuck, Aussteuerkoffer, Geschirr, Poesiealben und Bilder sowie Grabsteine verweisen auf das Leben und Wirken der ehemaligen Bewohnerinnen und Herrinnen des Schlosses.

Sonntag, 08.03.2026
15 – 16 Uhr

Veranstaltungsort:

Schloss Strünkede
Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne

Veranstalter*in:

Emschertal-Museum Stadt Herne

Referent*in:

Ulrike Most

Entgelt:

entgeltfrei

Die persönlichen Besitztümer, Arbeitsgeräte und Accessoires offenbaren ganz individuelle Geschichten und lassen diese besonderen Strünkeder Frauenpersönlichkeiten lebendig werden.

Anschließend findet die Lesung mit Katharina Linnepe „Wenn das Patriarchat in Therapie geht“ statt.

„Wenn das Patriarchat in Therapie geht“ Lesung mit Katharina Linnepe

Katharina Linnepe ist Moderatorin, Autorin, Comedienne und feministische Stimme im Netz. Sie studierte Politikwissenschaft, Soziologie sowie Philosophie und absolvierte eine Ausbildung zur feministischen Coachin. Mit ihrer Instagram-Serie „Wenn das Patriarchat in Therapie geht“ trifft sie einen Nerv zwischen scharfer Gesellschaftskritik, trockenem Humor und aktivistischer Haltung. Ihr gleichnamiges Sachbuch ist im Frühjahr 2025 erschienen. Auf der Bühne wie online setzt sich Katharina Linnepe für Vielfalt, Gerechtigkeit, Demokratie und Empathie ein.

Zuvor findet eine Führung „Auf Frauenwegen – Strünkeder Frauengeschichten“ mit Ulrike Most statt.



Portraitfoto Katharina Linnepe ©Katharina Linnepe

**Sonntag, 08.03.2026
16.30 – 18 Uhr**

Veranstaltungsort:

Schloss Strünkede
Kaminzimmer
Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne

Veranstalter*innen:

Stadtbibliothek Herne
Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

<https://eveeno.com/linnepe>



Buchcover

„Wenn das Patriarchat
in Therapie geht“

©BELTZ Verlag



Speisen des Iftar-Buffets. ©zehrakarahanfilms

„Iftar der Kulturen: Frauen verbinden Welten“

Spezielle Iftar-Veranstaltung zum Internationalen Frauentag

Zum Internationalen Frauentag laden wir Frauen aller Kulturen und Glaubensrichtungen zu einem besonderen Iftar ein. In warmem Ambiente möchten wir Austausch, Dialog und weibliche Stärke feiern. Euch erwarten Live-Musik, Karaoke, ein harmonisches Miteinander und ein leckeres Iftar-Buffet, das Vielfalt verbindet. Lasst uns gemeinsam Brücken bauen und die Kraft unseres Zusammenseins spüren. Wenn Frauen zusammenkommen, verändern sie die Welt ...

Hinweis: Wer möchte, kann gerne eine Speise mitbringen.

**Sonntag, 08.03.2026
17.30 – 20.30 Uhr**

Veranstaltungsort:

Gemeinsam für Herne e.V.
Hermann-Löns-Str. 54
44623 Herne
Eingang Hinterhof
Schaeferstraße
(3. Obergeschoss)

Veranstalter*in:

Gemeinsam für Herne e.V.

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

ayse.akkus@gfherne.de
Telefon 0178 9739714



Die Agentur für Arbeit gibt Tipps und Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg.

©Medianet, Medium der Bundesagentur für Arbeit

Zurück in ein neues (Berufs-)Leben, Anruf genügt! Telefonhotline

Der Griff zum Telefonhörer kann Leben verändern. Mütter, Väter oder Pfleger*innen von Familienangehörigen, die wieder in das Berufsleben einsteigen wollen, sollten diesen Schritt wagen, sich informieren und anrufen.

Die Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit stehen für alle Fragen rund um das Thema Berufsrückkehrer*innen, Arbeitsmarkt, Ausbildung und Qualifizierung an diesem Tag persönlich zur Verfügung.

Aber auch alle anderen, die mehr über Chancengleichheit erfahren wollen, sind recht herzlich eingeladen, sich zu melden.

Montag, 09.03.2026
8 – 12 Uhr

Veranstaltungsort:
Telefonhotline

Veranstalter*in:
Agentur für Arbeit Bochum (Herne)

Referent*innen:
Andrea Kleinhaus
Doris Borgmeier

Entgelt:
entgeltfrei

Telefonhotline:
Telefon 0234 3051774 oder
Telefon 0234 3052586

Qigong für Körper, Geist und Seele

Qigong ist eine Bewegungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit sanften, langsamen und fließenden Bewegungen.

Die beliebten Übungen stehen für Gesundheit, Entspannung und Ausgleich von Körper und Geist.

Ein sehr bekannter und klassischer Übungsablauf sind die 8 Brokate.

Der wertvolle Seidenstoff „Brokat“ steht hier als Sinnbild für die Kostbarkeit der Übungen.

Die Abfolgen sind leicht erlernbar und für alle Altersklassen geeignet, sie finden größtenteils im Stehen statt.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- rutschfeste Socken
- und ein großes Handtuch



Porträtfoto Gabriele Otterstein. ©vhs Herne

Montag, 09.03.2026
10 – 11.45 Uhr

Veranstaltungsort:

vhs Wanne
Wilhelmstr. 37 (Gymnastikhalle)
44649 Herne

Veranstalter*in:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Referent*in:

Gabriele Otterstein

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

<https://eveeno.com/qigong2026>





Frauen stehen vor einem Wandgraffiti. ©PLANB RuhrGmbH

Uns eint der Wille – Stimmen der Freiheit

Im Rahmen der Frauenwoche laden wir ein, Frauen aus dem Nahen Osten kennenzulernen, die mit Mut für Bildung, Gerechtigkeit und Selbstbestimmung eingetreten sind. Ihre Geschichten zeigen, wie sie trotz Hürden Wege der Veränderung fanden und für Freiheit und Gleichberechtigung standen. Wir berichten von ihren Lebenswegen, ihrem Widerstand und ihrem Beitrag zu einer Welt, in der Frauen ihre Stimmen frei erheben können. Am Ende gibt es Raum für Austausch, um Gedanken, Erfahrungen und Perspektiven zu teilen.

Freiheit entsteht durch Mut, Solidarität und den gemeinsamen Willen, Wandel zu gestalten.

Montag, 09.03.2026
10 – 12 Uhr

Veranstaltungsort:
Zentrum der Vielfalt
Hauptstraße 221
44649 Herne

Veranstalter*in:
PLANB Ruhr gGmbH

Entgelt:
entgeltfrei

Anmeldung unter:
s.sadiku@planb-ruhr.de
Telefon 0173 3960212

Online-Bewerbungen mit dem Smartphone – einfach, effektiv und erfolgreich

Zielgruppe: Frauen mit geringen digitalen Vorkenntnissen

Smartphones sind längst mehr als Kommunikationsgeräte – sie sind kleine Computer in der Tasche. In diesem praxisorientierten Workshop lernen Frauen, wie sie mit dem Smartphone professionelle Online-Bewerbungen erstellen und versenden können – ganz ohne PC. Wir zeigen Schritt für Schritt, wie Lebenslauf und Anschreiben mobil erstellt, Dokumente gescannt und Bewerbungen per E-Mail oder über Jobportale verschickt werden. Der Workshop richtet sich an Frauen mit wenig Erfahrung im digitalen Bewerbungsprozess und bietet viele praktische Übungen.

Tipps und individuelle Unterstützung:
Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit!

Montag, 09.03.2026
10 – 13 Uhr

Veranstaltungsort:

DRK Wanne-Eickel
Harkortstraße 29
44652 Herne

Veranstalter*in:

Projekt AiKo-Süd: Arbeitsintegration durch Kompetenzförderung in Wanne-Süd

Referent*innen:

Katarzyna Duda und Dua Abbas

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

katarzyna.duda@gbh-herne.de
Telefon 0159 04308941



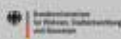
AiKo-Süd

Arbeitsintegration
durch Kompetenzförderung
in Wanne-Süd



Das Projekt „AiKo Süd“ wird im Rahmen der EFV-Bundesprogramms „Arbeitsintegration durch Kompetenzförderung in Wanne-Süd“ durch die Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWi) und die Europäischen Union über das Europäische Sozialfonds gefördert.

Gefördert durch:



Logo AiKo-Süd. ©Stadt Herne, Martina Liehr,
Stabsstelle Zukunft der Gesellschaft

Blumen sind schön, gleiche Rechte sind schöner:

3 Fakten, die alle zum Internationalen Frauentag kennen sollten

Der Internationale Frauentag ist mehr als ein Tag der Blumen – er erinnert an den weltweiten Einsatz für gleiche Rechte. Die Aktivistin Jasmin Mittag bringt drei Fakten auf den Punkt, die alle kennen sollten, um Geschlechtergerechtigkeit besser zu verstehen und aktiv zu unterstützen. Die Session verbindet Hintergrundwissen mit klaren Erkenntnissen und macht deutlich: Gleichberechtigung ist kein „Frauenthema“, sondern ein gesellschaftliches und gleiche Rechte sind ein Gewinn für uns alle.



Portraitfoto Jasmin Mittag. ©Jasmin Mittag

Montag, 09.03.2026
12 – 12.45 Uhr

Veranstaltungsort:
online, zoom

Veranstalter*in:
Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Referent*in:
Jasmin Mittag

Entgelt:
entgeltfrei

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



Den Link zum Online-Vortrag erhalten Sie bei der Anmeldung.



Spontan und unabhängig.

Erledigen Sie Ihre Finanzgeschäfte jederzeit und überall.

Mit Online-Banking und den Apps der Sparkasse.

www.herner-sparkasse.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Herner Sparkasse



Gebäude des TalentKollegs Ruhr. ©TalentKolleg Ruhr der Westfälischen Hochschule

Wissenschaft trotz Widerstand – Workshop zu Frauen in den Naturwissenschaften

Maria Skłodowska-Curie, Emmy Noether und Rosalind Franklin – drei Frauen, die die Wissenschaft nachhaltig geprägt haben. Ihre Lebenswege erzählen von Leidenschaft, Entdeckergeist und dem Mut, sich gegen Widerstände zu behaupten.

In diesem Workshop entdecken wir nicht nur ihre Geschichten, sondern tauchen auch gemeinsam in die Grundlagen ihrer faszinierenden Forschungen ein. Der Workshop wird vom TalentKolleg Ruhr angeboten. Das TalentKolleg in Herne qualifiziert motivierte Schüler*innen in Deutsch, Mathematik, Englisch, Physik und Informatik in kostenlosen Kursen im Nachmittagsbereich und stärkt ihre Basiskompetenzen. Der Workshop richtet sich an Schüler*innen ab der 10. Klasse. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig.

Montag, 09.03.2026
16.30 – 18.30 Uhr

Veranstaltungsort:
TalentKolleg Ruhr
Viktor-Reuter-Straße 33
44623 Herne

Veranstalter*in:
TalentKolleg Ruhr der
Westfälischen Hochschule

Entgelt:
entgeltfrei

Anmeldung unter:
wiktoria.lewandowski@w-hs.de



Auf einem Ständer liegt ein Trockenblumenkränzchen.
©Joanna Schneider

Trockenblumenkränzchen – Mit allen Sinnen gestalten

In diesem sinnlichen Frühlingsworkshop widmen wir uns der „Jungfer im Grünen“ (*Nigella damascena*). Bevor wir gemeinsam ein Trockenblumenkränzchen gestalten, tauchen wir in die faszinierende Welt dieser besonderen Pflanze ein. In einer erzählerischen Einführung erfahren die Teilnehmenden Hintergründiges über die botanischen Besonderheiten der *Nigella*, begleitet von anschaulichen Bildern.

Montag, 09.03.2026
17.30 – 19.45 Uhr

Veranstaltungsort:
vhs im Kulturzentrum
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Veranstalter*in:
vhs Herne

Entgelt:
30 Euro

Anmeldung unter:
vhs@herne.de
Telefon 02323 161643
(Kurs-Nr. 26A6754)
oder online
www.vhs-herne.de

Stornierungen bis 10 Tage vor Kursbeginn wegen des Einkaufs der Pflanzen.

Im Anschluss werden Sie dabei angeleitet, den Fruchtstand der Pflanze mit allen Sinnen zu erleben. Diese achtsame Begegnung mit der Natur schafft Raum für Ruhe, Kreativität und Verbindung. Zum Abschluss gestalten wir ein Kränzchen aus Trockenblumen mit dem Fruchtstand der *Nigella*. Der Workshop verbindet Achtsamkeit und kreatives Gestalten mit sinnlichem Erleben. Bitte Tragetasche und Schere mitbringen.



Eine Frau denkt über ihre private Altersvorsorge nach. ©canva

Private Altersvorsorge für Frauen: Ihre Zukunft selbst gestalten!

Renten von Frauen sind durch Teilzeitbeschäftigung, Eltern- und Pflegezeiten 30 Prozent niedriger als die der Männer. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig mit der privaten Altersvorsorge auseinanderzusetzen!

In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über geförderte und ungeforderte Vorsorge-Alternativen. Sie erfahren, welche Anlageformen sich lohnen und wie diese kombiniert werden können. Was mache ich mit meinem Riester-Vertrag? Wo gibt's gute Zinsen? Ist die Bruttoentgeltumwandlung über den Arbeitgeber das bessere Modell? Und was sind eigentlich vermögenswirksame Leistungen oder ETF? Können Vergleichsportale helfen?

Die Veranstaltung unterstützt Sie dabei, Ihre Vermögensbildung auf den richtigen Weg zu bringen und dabei nur das Risiko einzugehen, das Sie tragen möchten.

Montag, 09.03.2026
18 – 19.30 Uhr

Veranstaltungsort:
online

Veranstalter*in:
Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Referent*in:
Barbara Rück
Verbraucherzentrale NRW

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





Porträtfoto von Hanne Krüger in künstlerischem Gewand.
©Hanne Krüger

Montag, 09. und 16.03.2026
jeweils 18 – 20 Uhr

Veranstaltungsort:

Galerie Schollbrockhaus
Karl-Brandt-Weg 1
44629 Herne

Veranstalter*in:

Kunstverein Schollbrockhaus e.V.

Referent*in:

Hanne Krüger

Entgelt:

10 Euro für Material und Verzeehr

Anmeldung unter:

Hanne Krüger
Telefon 0177 2939089

Literarische Ma(h)lzeiten

Lassen Sie sich in die Welt der starken Frauen entführen. Im Ambiente der Ausstellung „Frauen im Schollbrockhaus“ liest Hanne Krüger aus dem Buch „Märchen von starken Frauen“. Hierbei entstehen neue Bilder im Kopf, die sich auch auf dem Papier manifestieren dürfen. Materialien sind vorhanden. Kleine kulinarische Köstlichkeiten runden das Erlebnis ab.



Menschliche stilisierte Figuren im Stil von Keith Haring. ©pixabay

Tanznachmittag für Frauen mit und ohne Kinder Bewegung, Musik und Miteinander

Im Rahmen der Herner Frauenwoche laden wir herzlich ein zu einem bunten Tanznachmittag für Frauen und Kinder aus aller Welt! Gemeinsam tanzen, lachen, Spaß haben.

Ob Groß oder Klein, ob mit oder ohne Tanzerfahrung – hier steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.

Bei abwechslungsreicher Musik aus aller Welt entdecken wir spielerisch verschiedene Tanzformen. Wir schaffen Raum für Begegnung, Austausch und Lebensfreude in Zeiten, die teilweise sehr herausfordernd sind.

Dienstag, 10.03.2026
15 – 17 Uhr

Veranstaltungsort:
Stadtteilzentrum H2Ö
Hölkeskampring 2
44625 Herne

Veranstalter*innen:
Stadt Herne
Fachbereich Integration-KI
Beratungsstelle Schattenlicht e.V.

Referent*innen:
Pippa Goch und Annelie Gogolla

Entgelt:
entgeltfrei

Anmeldung ist nicht erforderlich



Paula Modersohn-Becker: Selbstbildnis vor grünem Hintergrund mit blauer Iris, um 1905. (Bildquelle: Wikipedia)

Dienstag, 10.03.2026
18 – 19 Uhr

Veranstaltungsort:

Schloss Strünkede
Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne

Veranstalter*in:

Emschertal-Museum Stadt Herne

Referent*in:

Dr. Birgit Poppe

Entgelt:

5 Euro an der Kasse

Anmeldung unter:

emschertal-museum@herne.de
Telefon 02323 162611

Zum 150. Geburtstag der Malerin Paula Modersohn-Becker

Paula Modersohn-Becker (1876-1907) lebte für eine Frau um 1900 ein ungewöhnlich eigenständiges Leben, denn sie verwirklichte kühn ihren Traum, Malerin zu werden. 1898 zog sie in die Künstlerkolonie Worpswede bei Bremen. Paula Modersohn-Becker gestaltete in naturalistischem Stil poetische Stimmungslandschaften und Darstellungen von Frauen und Kindern. Doch während mehrerer Paris-Aufenthalte emanzipierte sie sich und entdeckte in ihren farbkraftigen Bildern einen eigenen Zugang zum Expressionismus.

Die Kunsthistorikerin Dr. Birgit Poppe, Autorin des Buches „Die Malerin im Birkenwald – Roman aus Worpswede“ das auch von Paula Modersohn-Becker erzählt, stellt anhand vieler Bildbeispiele das spannende Leben und bunte Werk der Malerin vor, die vor 150 Jahren geboren wurde.

Gut versorgt für andere sorgen – finanzielle Absicherung trotz Care-Arbeit

Eine faire finanzielle Regelung in der Partnerschaft ist wichtig – vor allem, wenn Erwerbs- und Sorgearbeit ungleich verteilt sind. Nach wie vor übernehmen viele Frauen den Großteil der unbezahlten Care-Arbeit und sind häufig in Teilzeit beschäftigt. Das führt langfristig zu weniger Einkommen, geringeren Rentenansprüchen und im Trennungsfall zu Unsicherheit. Doch wie lässt sich hier mehr Sicherheit schaffen? In diesem Online-Seminar zeigt Finanzexpertin Katharina Winterhager mit der Rechtsanwältin und Notarin Kristina Kemperdiek-Ksoll, wie Sie einen gerechten finanziellen Ausgleich gestalten und sich trotz unbezahlter Sorgearbeit gut absichern können. Das Seminar richtet sich an Frauen, die aktuell Care-Arbeit leisten oder in Teilzeit arbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dienstag, 10.03.2026
18.30 – 20 Uhr

Veranstaltungsort:
online

Veranstalter*innen:
Kompetenzzentrum Frau und Beruf
Mittleres Ruhrgebiet, ZONTA Club
Bochum

Referent*innen:
Katharina Winterhager
Kristina Kemperdiek-Ksoll

Entgelt:
entgeltfrei

Anmeldung unter:
competentia@herne.business
Telefon 02323 925132



Eine Frau denkt über ihre private Altersvorsorge nach.
©canva



Eine gedeckte Tafel für das Frühstück. ©AWO Herne

Tafel der Kultur und Geschichten

Die „Tafel der Kultur und Geschichte“ ist ein bedeutender Bestandteil der 33. Herner Frauenwoche 2026. Am 11. März 2026, von 10 bis 12 Uhr, lädt sie dazu ein, eine kulinarische Reise durch verschiedene Kulturen zu unternehmen. Jede*r Teilnehmer*in bringt eine Köstlichkeit aus ihrer/seiner Heimat mit und teilt die Geschichte dahinter.

Diese Veranstaltung fördert den interkulturellen Austausch und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Erleben Sie die Begegnung mit Menschen aus verschiedenen Kulturen und entdecken Sie gemeinsam die Fülle von Geschmäckern und Geschichten. Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme ein und freuen uns auf Ihr Kommen.

Mittwoch, 11.03.2026
10 – 12 Uhr

Veranstaltungsort:

AWO
Bahnhofsplatz 12
44629 Herne

Veranstalter*innen:

MBE / JMD AWO, Jüdische
Gemeinde Bochum-Herne-Hattingen

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

a.bagci@awo-ruhr-mitte.de
t.bektas@awo-ruhr-mitte.de
Telefon 02323 993799-8 und -6

Ausbildung in Teilzeit – Dein Weg zum Berufsabschluss!

Du möchtest eine Ausbildung machen, aber Vollzeit passt nicht zu deinem Alltag? Dann ist die Teilzeitberufsausbildung vielleicht genau das Richtige für dich! In dieser Infoveranstaltung erfährst du, wie du Familie, Betreuung oder andere Verpflichtungen mit einer Ausbildung vereinbaren kannst. Wir erklären dir, welche Berufe infrage kommen, wie die Teilzeitregelung funktioniert und wo du Unterstützung bekommst.

Komm vorbei und entdecke neue Perspektiven für deinen beruflichen Weg!



Logo Teilzeitberufsausbildung.

©<https://mags.nrw/esf-2021-2027-oeffentlichkeitsarbeit>

Mittwoch, 11.03.2026
10 – 12 Uhr

Veranstaltungsort:

Gemeinnützige Beschäftigungs-
gesellschaft Herne mbH
Südstraße 19/21
44625 Herne
Konferenzraum

Veranstalter*in:

Gemeinnützige Beschäftigungs-
gesellschaft Herne mbH

Referent*in:

Saliha Abdellaoui

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

sonja.granz@gbh.herne.de
Telefon 02323 169124



Frauen unterhalten sich beim Frühstück. ©AWO

„Frauenfrühstück“ – Das Frauenhaus Herne ist zu Gast

Das Frauenhaus Herne berichtet von seiner Arbeit und den Herausforderungen im Alltag.



**Weltladen
ESPERANZA**
Weltmarkt-Solidarität für Eine Welt e.V.

**Ihr Spezialist in Herne
für fair gehandelte Produkte**

Hochwertiges aus dem Kunsthandwerk
und Köstlichkeiten aus dem Lebensmittelbereich!

Freiligrathstr. 19 · Herne · Telefon 02323/52681
www.weltladenherne.de

Mittwoch, 11.03.2026
10 – 12.30 Uhr

Veranstaltungsort:
Karl-Hölkeskamp-Haus
Breddestraße 14
44623 Herne

Veranstalter*in:
Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Herne

Referent*in:
Olga Kornev

Entgelt:
3 Euro vor Ort zu zahlen

Anmeldung unter:
herne@awo-ruhr-mitte.de
Telefon 02323 95240



Ein Strand lädt zum Durchatmen und Entspannen ein. ©pixabay

Zeit für mich – wie geht das?

90 Minuten, in denen es mal nur um mich geht:

- Zeit, eine Atempause vom Alltag zu haben
- Zeit, bewusst hinzugucken, was mir gut tut
- Zeit, Kraft zu tanken
- Zeit, neue Ideen und Sichtweisen für den Alltag zu entwickeln

Wir freuen uns auf eine gemeinsame Zeit mit Frauen jeden Alters, mit praktischen Übungen, Austausch, Input und einer Überraschung. Wir freuen uns auf Zeit, die gut tut!

Mittwoch, 11.03.2026
12 – 13.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt
Kirchhofstraße 5
44623 Herne

Veranstalter*in:

Frauenberatungsstelle
Schattenlicht e.V.

Referent*in:

Annelie Gogolla

Entgelt:

8 Euro vor Ort in bar zu zahlen
bitte passend mitbringen

Anmeldung unter:

info@beratungsstelle-
schattenlicht.de



Eine Frau begrüßt den Tag. ©Adobe Stock

Free as a bird – Mehr als man sieht: Frauen und Mädchen mit nicht sichtbaren Behinderungen im Fokus

Wer das Wort Behinderung hört, denkt oft an Menschen mit körperlicher Behinderung, z.B. eine Person im Rollstuhl. Einige Einschränkungen sind aber weniger offensichtlich. Dazu gehören etwa Depressionen und die Autismus-Spektrum-Störung. Weil diese Behinderungen nicht direkt sichtbar sind, stehen die Betroffenen häufig unter Erklärungsdruck. Dies trifft vor allem auf Frauen zu. Ihre Symptome und Unterstützungsbedarfe werden oft nicht ernst genommen oder übersehen. Das kann eine enorme Belastung für die Betroffenen darstellen.

Die diesjährige Ausgabe von Free as a bird möchte für nicht sichtbare Behinderungen bei Frauen und Mädchen sensibilisieren. Fachleute aus Medizin und Beratung informieren über Symptome, Diagnostik und Unterstützungsmöglichkeiten während Betroffene aus ihrem Lebensalltag berichten.

Mittwoch, 11.03.2026
13 – 17 Uhr

Veranstaltungsort:
Stadtteilzentrum H2Ö
Hölkeskampring 2
44625 Herne

Veranstalter*innen:
Büro für Gleichstellung und Vielfalt
Fachbereich Gesundheit
Inklusionsbüro des Fachbereichs
Soziales

Weitere Informationen unter:
[www.herne.de/Stadt-und-Leben/
Frauen/Free-as-a-bird/](http://www.herne.de/Stadt-und-Leben/Frauen/Free-as-a-bird/)

Anmeldung bis zum 4. März unter:
gesundheitswoche@herne.de
Telefon 02323 163406 oder 163739

Mundgesundheits für die ganze Familie

Gemeinsam mit Ihnen und Ihren Kindern finden wir heraus, wie sich das tägliche Zähneputzen und mundgesunde Ernährung am besten in den Trubel des Familienalltags einbauen lassen. Alltags-taugliche Tipps und Tricks für Jung bis Alt mit Spaß und Lerneffekt von und mit der städtischen Zahnärztin Birsel Habrichi-Pulat.

Das Projekt Filou unterstützt Herner Eltern darin, passende Angebote zu finden und Leistungen in Anspruch zu nehmen. Das Projekt „Filou – Familien informieren, lotsen, unterstützen“ wird im Rahmen des Programms „Akti(f) Plus“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Mittwoch, 11.03.2026
14.30 – 16 Uhr

Veranstaltungsort:

Zahnärztlicher Dienst der Stadt
Herne, Team Mitte
Freiligrathstraße 12
44623 Herne

Veranstalter*in:

Gemeinnützige Beschäftigungs-
gesellschaft Herne mbH
(Projekt Filou)

Referent*in:

Birsel Habrichi-Pulat

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

aktif-plus@gbh.herne.de
Telefon 02323 169127



Eine Frau achtet auf die Zahngesundheit
©KI, Birsel Habrichi-Pulat





Gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse. ©Natalie Dilekli

50 ist das neue 30 – Bewusster kochen und genießen für Frauen

An diesem Koch-Abend soll die Lust auf eine positive Veränderung bei der Ernährung geweckt werden. In der Altersgruppe 50+ ergeben sich häufig neue Lebensumstände. Diese können Anlass sein, neue Rezepte auszuprobieren, die den körperlichen Veränderungen Rechnung tragen.

Sie werden erstaunt sein, was alles auch „to-go“ funktioniert und wie einfach die Vorbereitungen dafür sind. Gesund und ausgewogen für das eigene Wohlbefinden bringt Abwechslung in die Küche. Selbstverständlich widmen wir das ein oder andere Rezept – ganz nebenbei – den Wechseljahren.

Die Lebensmittelumlage von 18 EUR ist in der Kursgebühr bereits enthalten.

Mittwoch, 11.03.2026
18 – 21.45 Uhr

Veranstaltungsort:
vhs im Kulturzentrum
(Lehrküche)
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Veranstalter*in:
vhs Herne

Referent*in:
Suzanne Präkelt

Entgelt:
39 Euro

Anmeldung unter:
vhs@herne.de
Telefon 02323 161643
(Kurs-Nr. 26A7735)

Frauen im Krieg

Von jeher können Frauen verschiedene Rollen innerhalb von Kriegen einnehmen. Ob ein selbst gewähltes Rollenbild oder eine staatlich verordnete Sichtweise, die Palette reicht unter anderem von der Krankenschwester über die Flakhelferin bis hin zur Kriegsreporterin. Auf der anderen Seite erleiden Frauen in vielfältiger Weise auch Gewalt in Kriegen, die zu Traumata führen, welche die Frauen nie mehr ganz loslassen.

Der Vortrag beleuchtet anhand einzelner Beispiele, wie vielschichtig die Wahrnehmung und Verletzung von Frauen ist und schlägt dadurch Brücken zu aktuellen Konflikten.



Mittwoch, 11.03.2026
18.30 – 20 Uhr

Veranstaltungsort:
vhs im Kulturzentrum
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Veranstalter*in:
vhs Herne

Referent*in:
Cassandra Speer

Entgelt:
entgeltfrei

Anmeldung unter:
vhs@herne.de
Telefon 02323 161643
(Kurs-Nr. 26A2121)



Eine helfende Hand ist wichtig für Senior*innen und pflegende Angehörige. ©canva

Unterstützung für Senior*innen und pflegende Angehörige

Absehbar oder unvorhergesehen – tritt Pflegebedürftigkeit ein, werden Betroffene und deren Angehörige vor eine Reihe von Herausforderungen gestellt. Viele Angelegenheiten müssen geregelt werden und man sieht sich mit Fragestellungen konfrontiert, über die man noch nie nachgedacht hat:

Wo und wie stelle ich überhaupt einen Antrag? Wie läuft eine Begutachtung ab? Worauf muss ich hierbei achten? Welche Leistungsansprüche habe ich? Welche Hilfen stehen pflegenden Angehörigen zur Verfügung?

Unser Angebot richtet sich vorrangig an Frauen, da sie häufig die zentrale Rolle in der Pflege und Versorgung übernehmen, steht natürlich aber auch allen anderen interessierten Betroffenen zur Verfügung.

Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen!

Donnerstag, 12.03.2026
15 – 17 Uhr

Veranstaltungsort:
Städtische Senioren- und
Pflegeberatung Wanne
Hauptstr. 241
44649 Herne

Veranstalter*in:
Seniorenberatungsstellen Stadt
Herne

Referent*in:
Julia Heinemann

Entgelt:
entgeltfrei

Eine Anmeldung ist nicht
erforderlich!



Buchcover „Die Menschheit hat den Verstand verloren“.
©Ullstein-Verlag

Donnerstag, 12.03.2026
16 – 17.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Restaurant „Gute Stube“ im
Parkhotel Herne
Schaeferstr. 109
44623 Herne

Veranstalter*in:

Verband Frau und Kultur e.V. Herne

Referent*innen:

Gerda E.H. Koch
Roswitha Killinger

Entgelt:

10 Euro vor Ort zu zahlen

Eine Anmeldung ist nicht
erforderlich!

„Die Menschheit hat den Verstand verloren“

Lesung aus den Kriegstagebüchern 1939-1945 von Astrid Lindgren

Am 8. Mai 1945 endete der Zweite Weltkrieg – Deutschland wurde vom Nationalsozialismus befreit. Die berühmte Kinderbuchautorin Astrid Lindgren führte im neutralen Schweden während der Kriegszeit von sechs Jahren Tagebuch.

Die Tagebuchnotizen sind „privat, zeigen Sorgen und Ängste der damals Anfang Dreißigjährigen, aber auch ihr großes politisches Interesse und den besonderen Blick von einer der wenigen friedlichen Inseln Europas im Krieg“. (Süddeutsche Zeitung)

Astrid Lindgren stellt „in ihren Tagebüchern wichtige Fragen, die heute wieder von erschreckender Aktualität sind: Was ist gut und was ist böse? Was tun, wenn Fremdenfeindlichkeit und Rassismus das Denken und Handeln der Menschen bestimmen?“

Anonyme Spurensicherung (ASS)

„Was kann ich tun, wenn eine Freundin oder Verwandte sexualisierte Gewalt erfahren hat?! Kann ich überhaupt helfen?“ – Haben Sie das auch schon mal gedacht?

Das Thema sexualisierte Gewalt ist in der Gesellschaft immer noch ein Tabu! Die Dunkelziffer ist hoch! Als Büro für Gleichstellung und Vielfalt wollen wir über die Anonyme Spurensicherung (ASS) informieren und Ihnen damit einen Weg aufzeigen, den Sie Betroffenen von sexualisierter Gewalt vorschlagen können. Mit der ASS können Spuren eines sexualisierten Übergriffs anonym und gerichts-fest im Krankenhaus gesichert werden. Die Entscheidung, eine Anzeige bei der Polizei zu stellen, kann dann zu einem späteren Zeitpunkt getroffen werden. Zusammen mit der Traumapädagogin Regina Osladil möchten wir über die ASS informieren, um von der Ohnmacht ins Handeln zu kommen.

Donnerstag, 12.03.2026
16 – 18 Uhr

Veranstaltungsort:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt
Kirchhofstr. 5
44623 Herne
(3. Obergeschoss)

Veranstalter*in:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Referent*innen:

Alexandra Menzel
Regina Osladil

Entgelt:

entgeltfrei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!



Das Key Visual der Anonymen Spurensicherung.
©Stadtmarketing Herne



Spielespaß unter Frauen. ©freepik

Inklusiver Spielertreff für Frauen

Wir laden Sie herzlichst zu einem inklusiven Spielertreff für Frauen ein. In einer gemütlichen Runde wollen wir knobeln, spielen und raten. Es werden Spiele wie Kniffel, Memory oder Bingo angeboten.



8 STÄDTE
8 TAGE GRÜNDUNGSWISSEN
8 x NETZWERKEN

Sei dabei, wenn du spannende praxisorientierte Themen der Selbstständigkeit erleben und dich über die Grenzen der einzelnen Ruhrgebietsstädte hinaus vernetzen willst.



Donnerstag, 12.03.2026
16.30 – 18.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Tagesstruktur der Lebenshilfe
Herne / Wanne-Eickel e.V.
Neustr. 27 (im Hinterhof)
44623 Herne

Veranstalter*in:

Lebenshilfe Herne /
Wanne-Eickel e.V.

Referent*in:

Katrin Petrikowski

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

katrin.petrikowski@
lebenshilfe-herne.de
Telefon 0163 1305227

Qigong für Körper, Geist und Seele

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie – das ist das Ziel vom Qigong.

Qigong ist eine Bewegungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Kernstück sind sanfte, langsame und fließende Bewegungen, die schon während des Übens regulierend und wohltuend für Körper, Geist und Seele sind.

Die Abfolgen sind leicht erlernbar und finden im Stehen und im Sitzen statt.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- rutschfeste Socken
- und ein großes Handtuch

Donnerstag, 12.03.2026
17 – 18 Uhr

Veranstaltungsort:

Gemeindehaus St. Joseph
Löwenkirche
Hauptstraße 140
44651 Herne

Veranstalter*in:

TV Wanne 1885 e.V.

Referent*in:

Gabriele Otterstein

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung:

ghvmo@aol.com
Telefon 0157 54082087



Porträtfoto Gabriele Otterstein. ©vhs Herne



Frauen trainieren ihren Körper. ©Michaela Koenen-Welles

Ki Song ein neuartiges Körpertraining mit Wurzeln im Koreanischen Buddhismus

Ki Song kann jeder Mensch in jedem Alter lernen. Dieser einzigartige Zugang verbindet östliche und westliche Bewegungskunst, um den Körper sanft zu mobilisieren, zu weiten, zu kräftigen und auszubalancieren. Die Wirkung auf körperliche, seelische und geistige Gesundheit ist bei regelmäßiger Ausführung tiefgreifend und nachhaltig. Die fein aufeinander abgestimmten Übungsabläufe machen die Gelenke weit, lassen den Körper flexibel und geschmeidig werden. Der Atem unterstützt.

Ki Song Übungen sind leicht in den Alltag integrierbar, sie entspannen und energetisieren. Einfach mal ausprobieren und begeistert sein! Bitte in Bewegungskleidung kommen.

Bitte mitbringen:

wenn vorhanden, eine Yogamatte und ein Handtuch.

Freitag, 13.03.2026
18 – 19.15 Uhr

Veranstaltungsort:
Jugendkunstschule Herne e.V.
Dorstener Straße 476
44653 Herne

Veranstalter*in:
Jugendkunstschule Herne e.V.

Referent*in:
Michaela Koenen-Welles

Entgelt:
15 Euro in bar / Überweisung

Anmeldung unter:
info@jks-herne.de
Telefon 02325 51515



Portraitfoto Gisa Pauly. ©Anna Leste-Matzen

„La Paloma“

Lesung mit Bestsellerautorin Gisa Pauly

La Paloma, ade – auf, Matrosen, ohé!

Mamma Carlotta weilt wieder einmal bei Schwiegersohn Erik und den Enkeln auf Sylt – doch von Entspannung kann keine Rede sein. Erst muss sie Erik beim Nordic Walking unterstützen, damit ihm die sportliche Motivation nicht abhandekommt, und dann gibt es neue Aufregung: Die ehemalige Sylter Operettensängerin Lydia Warenholz ist nach vielen Jahren zurück, um ihrer Karriere neuen Schwung zu verleihen. Aber am Tag nach ihrem großen Konzert wird sie mausetot aufgefunden! Außerdem herrscht dicke Luft in Mamma Carlottas Stammkneipe, seit nebenan ein schickes neues Restaurant eröffnet hat. Auch Mamma Carlotta wandert ob der miesen Stimmung ab. Oder liegt es vielleicht doch eher daran, dass ihr dort ein äußerst charmanter Italiener den Hof macht?

Freitag, 13.03.2026

18 – 20 Uhr

Veranstaltungsort:

Schloss Strünkede (Kaminzimmer)

Karl-Brandt-Weg 5

44629 Herne

Veranstalter*innen:

Fachstelle Eine Welt

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

<https://eveeno.com/lapaloma>





Abstrakte Kunst
©Natalie Dilekli

Samstag, 14.03.2026
10 – 16.45 Uhr

Veranstaltungsort:

vhs Herne im Kulturzentrum
Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Veranstalter*innen:

vhs Herne und
Fachbereich Integration – KI

Referent*in:

Melisa Gülez

Entgelt:

entgeltfrei

Anmeldung unter:

vhs@herne.de
(Kurs-Nr. 26A6405)
Telefon 02323 161643

Zeichen, Muster & Geschichten – Kunst als Ausdruck von Kultur

In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam in die Welt der Symbole und Muster verschiedener Kulturen ein.

Als Einstieg werden die Bedeutung von Formen und Zeichen in verschiedenen Kulturen sowie ihre Verbindung zur Identität und Herkunft erkundet. Im weiteren Verlauf gestalten wir unser eigenes Kunstwerk – inspiriert von unserer persönlichen oder familiären Geschichte. Dabei lernen wir, wie kulturelle Einflüsse und Lebenswelten in der Kunst sichtbar werden und was sie über uns und andere erzählen können.

Zum Abschluss kann über die Betrachtung der Ergebnisse ein Gespräch entstehen. Bitte mitbringen: Bleistifte und/oder Buntstifte (verschiedene Stärken) und DIN A4-Zeichenblock. Leinwände in 30x40 cm können selbst mitgebracht oder gegen 3,50 EUR bei der Dozentin erworben werden.



Eine Elfe aus ungesponnener, pflanzengefärbter Rohwolle. ©Eveline Haase

Märchenhaftes aus ungesponnener, pflanzengefärbter Rohwolle

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, ganz in die Welt der Märchen und Mythen einzutauchen und seine eigene Märchenwelt zu erschaffen. Der Phantasie und Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt! Die Natur- oder Märchenwesen können entweder als Standfigur oder hängende Figur gefertigt werden. Die ungesponnene Rohwolle als „lebendiges“ Naturmaterial erreicht durch ihre haptische Wirkung oft unmittelbar unsere Gefühlswelt, entspannt und hat eine wohltuende Wirkung auf unsere Seele. Freude am kreativen Schaffen und an der Farbenpracht von ca. 220 verschiedenen Farbnuancen bringt Abstand und Erholung vom Alltag. Zur Anregung der Phantasie gibt es im Atelier zahlreiche Beispiele von Wollfiguren zur Anschauung.

Samstag, 14.03.2026
13 – 19 Uhr

Veranstaltungsort:
Atelier Lebensgarne
Am Stöckmannshof 7
44649 Herne

Veranstalter*in:
Atelier Lebensgarne

Referent*in:
Eveline Haase

Entgelt:
54 Euro vor Ort zu zahlen

Anmeldung unter:
kontakt@lebensgarne.de
Telefon 02325 9308775



KAFFEEFILTERBUCH

Ein selbsthergestelltes Kaffeefilterbuch. ©WerkstattARTig

Kaffeefilter Scrapbook

Wir laden dich herzlich ein zu unserem Frauen-Workshop rund um ein ganz besonderes DIY-Projekt: ein Kaffeefilter-Buch, gestaltet aus unterschiedlich großen Kaffeefiltern, kreativ, individuell und voller Charme. Gemeinsam gestalten wir ein kleines, persönliches Erinnerungsbuch, das Platz bietet für Fotos, besondere Momente, Worte, kleine Schätze und alles, was dir am Herzen liegt. Die Kaffeefilter verwandeln wir dabei in dekorative Seiten, Fächer und Taschen, die dein Buch zu etwas Einzigartigem machen.

Dich erwartet:

Kreative Ideen & Tipps für die Gestaltung
Verschiedene Materialien: Kaffeefilter, Papiere, Stempel, Bänder, Verzierungen u.v.m.

Schritt für Schritt Anleitung
Alles Material ist enthalten

Samstag, 14.03.2026
15 – 18 Uhr

Veranstaltungsort:

Werkstatt ARTig
Kaiserstraße 101
44629 Herne

Veranstalter*in:

Werkstatt ARTig Sigrid Wille

Referent*in:

Sigrid Wille

Entgelt:

20 Euro
per Überweisung oder PayPal

Anmeldung unter:

werkstattartig@gmx.de



Schüsseln mit Speisen. ©www.pexels.com

Meet & Eat

Wir laden euch ganz herzlich zu einem besonderen Vormittag ein: unserem interkulturellen Frauenfrühstück, einem Ort der Begegnung und des Genusses. Bei einem liebevoll gedeckten Frühstückstisch erwarten euch Köstlichkeiten aus aller Welt – Speisen, die Geschichten tragen, Düfte, die Erinnerungen wecken und Aromen, die Brücken schlagen zwischen Kulturen und Herzen. Gemeinsam wollen wir nicht nur genießen, sondern auch teilen: Geschichten, Erfahrungen, Lachen – und vielleicht auch Gedanken über das, was uns als Frauen bewegt und verbindet.

Kommt vorbei, bringt eine Freundin mit und genießt einen entspannten Vormittag in offener und herzlicher Atmosphäre. Wir freuen uns auf euch – und auf viele köstliche, herzliche und unvergessliche Momente!

Montag, 16.03.2026
10 – 12 Uhr

Veranstaltungsort:
Zentrum der Vielfalt
Hauptstr. 221
44649 Herne

Veranstalter*in:
PLANB Ruhr gGmbH

Entgelt:
entgeltfrei

Anmeldung unter:
integrationsagentur@planb-ruhr.de
Telefon 0173 3960212



Eine schlafende Frau. ©freepik

Bleib cool in der Nacht und am Tag. Schlaf- und Überlebenstraining für starke Frauen in Kooperation mit der Herner Gesundheitswoche

Guter Schlaf stärkt unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit. Das ist die Voraussetzung für ein zufriedenes und langes Leben. Stress im Alltag, auf der Arbeit und der zunehmende Medienkonsum tragen dazu bei, dass immer mehr Menschen immer schlechter schlafen. Im Workshop erkunden wir gemeinsam das eigene Stresserleben und seine Auswirkungen auf unseren täglichen Schlaf. Am Ende schauen wir auf hilfreiche Bedingungen, die einen guten Schlaf ermöglichen.

Wenn Sie sich auch fragen, was Sie tun könnten, um besser schlafen zu können, kommen Sie in unseren Workshop. Sie werden eine Menge Anregung mitnehmen können, die Ihren Schlaf verbessern können.

Donnerstag, 26.03.2026
9.30 – 11.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Familienzentrum Königin Luise
Wilhelmstraße 88
44649 Herne
Eingang hinter dem Gebäude,
der Kurs findet im UG statt

Veranstalter*in:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Referent*in:

Claudia Mai

Entgelt:

entgeltfrei

Eine Anmeldung ist nicht
erforderlich



Malen, Basteln, bunt sein!

kunstpark

Dein Kreativ-Shop

LINDENALLEE 23 HERNE • 02325 637790

MO - FR: 10-18 UHR SA: 10-16 UHR

Notizen

[illegible]

Folgen Sie uns auf Facebook



Instagram



und WhatsApp!

