



**Stadt Konstanz**  
Chancengleichheitsstelle

# **Mit uns muss man rechnen!** **Internationaler Frauentag 2026**

Veranstaltungen vom 25.02. bis 27.03.2026 in Konstanz





**Veranstaltung für Frauen**



**Veranstaltung für Alle**



**Veranstaltung rollstuhlgerecht zugänglich**

## **Mit uns muss man rechnen! Internationaler Frauentag 2026**

Februar 2026

**Stadt Konstanz – Chancengleichheitsstelle**

Kanzleistraße 15  
78462 Konstanz

Julika Funk

Mail: [julika.funk@konstanz.de](mailto:julika.funk@konstanz.de)

Telefon: +49 7531 900-2285

Druck: Hausdruckerei, Hauptamt–PMK

Gestaltung: Tizian Müller, Hauptamt–PMK

Liebe Konstanzer\*innen,

der internationale Frauentag am 08. März ist in diesem Jahr ein wahrhaft denkwürdiger Tag. An diesem Tag finden Landtagswahlen in Baden-Württemberg statt und alle Bürger\*innen sind aufgerufen ihre Stimme für die demokratische Zukunft unseres Landes abzugeben. Welche Rolle spielen dabei Frauen und Gleichstellungsthemen? Immer noch sind Frauen in der Politik und in Führungspositionen unterrepräsentiert. Ist das egal? Nein, denn auf diese Weise fehlt bei wichtigen Entscheidungen die Perspektive der Hälfte der Bevölkerung. Der diesjährige 8. März ist daher ein ganz besonderer Anlass um einmal mehr gemeinsam in die Öffentlichkeit zu gehen, uns sichtbar zu machen und deutlich Stellung zu beziehen. „Mit uns muss man rechnen!“ – so lautet das Motto der Veranstaltungsreihe im Monat März.



Am vielfältigen Gesamtprogramm zwischen dem 25. Februar und 27. März 2026 beteiligen sich zahlreiche Einrichtungen aus Kultur, Bildung, aus dem sozialen Bereich, Initiativen und Vereine. Einzelne Veranstaltungen variieren mit unterschiedlichen Schwerpunkten das Motto, von der finanziellen Unabhängigkeit von Frauen, der Lohnlücke zwischen Frauen und Männern bis hin zum Rechenexempel Care-Arbeit. Viele Veranstaltungen werden getragen von starken Frauen oder stellen die Beiträge von Frauen zu Gesellschaft und Kultur in den Vordergrund. Die Angebote reichen von Workshops über Filmvorführungen, Vorträgen, Musikveranstaltungen, bis zu Stadtspaziergängen, Diskussionen und Frauentreffs.

In diesem Sinne: See you!

**Alle Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage**

[www.konstanz.de/internationaler-frauentag](http://www.konstanz.de/internationaler-frauentag)

**Weitere Veranstaltungen im Landkreis Konstanz finden Sie unter**

[www.lrakn.de/gleichstellung](http://www.lrakn.de/gleichstellung)

Julika Funk, Chancengleichheitsstelle der Stadt Konstanz

## Alle Veranstaltungen im Überblick

Die Chancengleichheitsstelle übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt von Veranstaltungen, bei denen sie nicht selbst Veranstalterin ist.

<b>Mi, 25. Februar 19.30–21.00 Uhr</b>	<b>Im Dialog: Prof. Dr. Dr. Aleida Assmann</b> Eine Gesprächsreihe von Soroptimist International Club Konstanz
<b>Fr, 27. Februar 18.00 Uhr</b>	<b>Equal Pay – Every Day!</b> Worte   Wirkung   Wandel
<b>Di, 03. März 17.30–19.30 Uhr</b>	<b>Mamma Care</b> – Brustselbstuntersuchung
<b>Do, 05. März 19.30–21.00 Uhr</b>	<b>Katja Lewina: Was ist schon für immer</b> – Vom Leben mit der Endlichkeit
<b>Fr, 06. März 16.00–17.30 Uhr</b>	<b>Interkultureller Frauentreff</b>
<b>Sa, 07. März 11.00–14.00 Uhr</b>	<b>Deine Rechte. Deine Stimme. Für uns alle.</b>
<b>Sa, 07. März, je um 15.00/15.45/16.30 Uhr</b>	<b>Hausführungen</b>
<b>So, 08. März 15.00 Uhr</b>	<b>Stadtführung:</b> Frauen und ihre Geschichten des Wirkens und Widerstands
<b>So, 08. März 11.00 Uhr</b>	<b>Benefiz Film-Matinee:</b> „Heldin“ von Petra Volpe
<b>So, 08. März ab 17.30 Uhr</b>	<b>Frauen Fastenbrechen</b>
<b>So, 08. März 18.00 Uhr</b>	<b>Take Up Space</b> Schauspielworkshop für FLINTA* aller Generationen
<b>Mo, 09. März 13.00 Uhr &amp; 17.00 Uhr</b>	<b>Frauenstreiktag in Konstanz</b> – „Ohne uns steht alles still“
<b>Mo, 09. März 18.30–20.30 Uhr</b>	<b>Zwischen Privileg und Befreiung</b> Ein Workshop zum Patriarchat und Feminismus für alle
<b>Di, 10. März 09.00–10.30 Uhr</b>	<b>Stark durch die Lebensmittel:</b> Wechseljahre im Beruf
<b>Di, 10. März 10.30–13.00 Uhr</b>	<b>Ihr Draht zur beruflichen Qualifizierung und Weiterbildung</b>
<b>Di, 10. März 12.30–13.30 Uhr</b>	<b>Gemeinsam statt einsam:</b> internationaler Mittagstisch
<b>Di, 10. März 14.30–16.30 Uhr</b>	<b>Erzählcafé am Tannenhof</b> – Frauen verbinden Generationen
<b>Di, 10. März 18.00–19.30 Uhr</b>	<b>Gemeinsam statt einsam:</b> Stricken und Häkeln

<b>Mi, 11. März 11.00–12.00 Uhr</b>	<b>Coffe to Job</b> – so gelingt Ihr beruflicher Wiedereinstieg
<b>Mi, 11. März 14.00–16.00 Uhr</b>	<b>Was zählt? Smart rechnen, klug planen – unabhängig!</b> Ein Vortrag für Frauen zwischen 20 und 40 Jahren
<b>Mi, 11. März 19.00–20.30 Uhr</b>	<b>Verliebt, vertraut, verrechnet:</b> Erfolgreiche Altersvorsorge für Frauen ab 50
<b>Do, 12. März 19.00 Uhr</b>	<b>HAST DU LUST?</b> Erotik, Lust und Begehren in der weiblichen Sexualität
<b>Fr, 13. März 15.00–17.00 Uhr</b>	<b>Erzählcafé: Frauen in Konstanz</b> Wie sie wirken, beeindrucken und bei uns Spuren hinterlassen
<b>Fr, 13. März, 18.00 Uhr, Einlass ab 17.00 Uhr</b>	<b>FAIRrechnet!</b> Wer bezahlt für Care-Arbeit?
<b>Sa, 14. März 18.00 Uhr</b>	<b>Kurzfilmabend zum Feministischen Kampftag</b>
<b>So, 15. März ab 10.00 Uhr</b>	<b>Frauenbrunch</b>
<b>So, 15. März 19.00 Uhr</b>	<b>PAULA</b> – Musik die berührt
<b>Mo, 16. März 19.00–20.30 Uhr</b>	<b>Ingeborg Gleichauf:</b> Ingeborg Bachmann zum 100. Geburtstag
<b>Di, 17. März, 19.00 Uhr Einlass ab 18.30 Uhr</b>	<b>Die Situation der Frauen im Iran</b> – Stimmen, Wege, Perspektiven
<b>Di, 17. März 19.30 Uhr</b>	<b>Lena Marbacher:</b> Arbeit Macht Missbrauch. Eine Gesellschaftskritik
<b>Mi, 18. März 10.00–13.00 Uhr</b>	<b>KI als Chance:</b> Selbstbewusst bewerben
<b>Mi, 18. März 10.00–11.30 Uhr</b>	<b>Startpunktcafé mit „Frauen helfen Frauen“</b>
<b>Do, 19. März 18.30 Uhr</b>	<b>Film:</b> „No Mercy“
<b>Fr, 20. März 18.00 Uhr</b>	<b>Kinoabend:</b> Morgen ist auch noch ein Tag
<b>So, 22. März, 10.30 Uhr Filmstart: 11.00 Uhr</b>	<b>Benefiz-Kino Matinee:</b> „Lolita lesen in Teheran“
<b>Di, 24. März 19.00 Uhr</b>	<b>Figurentheaterspiel:</b> Die Tochter der Mata Hari
<b>Di, 24. März 18.30 Uhr</b>	<b>Femizide im Fokus von Recht und Gesellschaft</b>
<b>Fr, 25. März 09.00–17.00 Uhr</b>	<b>Fachtag Kindeswohl im Fokus:</b> Umgänge und häusliche Gewalt

## Veranstalter\*Innen und Beteiligte:

Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Altenhilfe Stadt Konstanz  
Antidiskriminierungsberatungsstelle im Landkreis Konstanz  
AWO Treffpunkt Chérisy in Kooperation mit AWO Projekt Xenia  
Beauftragte für Chancengleichheit Universität Konstanz  
Belladonna Frauen und Kultur e.V.  
Business & Professional Women Germany, Club Konstanz -Bodensee e.V.  
Caritasverband Konstanz e.V.  
Deutscher Juristinnenbund - djb Regionalgruppe Bodensee  
Frauenhaus Konstanz  
Frauen helfen Frauen in Not e.V.  
GEW Kreisverband Konstanz  
Green Office Universität Konstanz + Eine-Welt Regionalpromotorin Konstanz (ISC)  
Hospizverein Konstanz e.V.  
Inner Wheel Club Konstanz-Constantia  
IN VIA e.V.  
Interkultureller Frauentreff  
Kulturamt Konstanz  
Kulturladen Konstanz e.V.  
Kulturzentrum K9 und Gunter Lange  
Miteinander in Konstanz e.V.  
Paradies Wohn-GmbH  
pro familia Konstanz in Kooperation mit AOK - die Gesundheitskasse Landkreis Konstanz  
Quartierszentrum Tannenhof  
Referat für Gleichstellung Familienförderung und Diversity, Universität Konstanz  
Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe)  
SKF Beratungsstelle rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternsein  
Soroptimist International Club Konstanz  
Stadtbibliothek Konstanz  
Startpunkt Wollmatingen  
TERRE DES FEMMES Menschenrechte für die Frau e.V. SG Konstanz  
Theater Konstanz  
Treffpunkt Petershausen  
vhs Landkreis Konstanz e.V.  
Zebra Kino Konstanz e.V.

und die Chancengleichheitsstelle der Stadt Konstanz



[www.konstanz.de/internationaler-frauentag](http://www.konstanz.de/internationaler-frauentag)

**Weitere Veranstaltungen im Landkreis Konstanz  
finden Sie unter [www.lra.kn.de/gleichstellung](http://www.lra.kn.de/gleichstellung)**

## Im Dialog: Prof. Dr. Dr. Aleida Assmann

Eine Gesprächsreihe von Soroptimist International Club Konstanz



**Mittwoch, 25. Februar, 19.30–21.00 Uhr, Einlass: 19.00 Uhr**

**Ort:** Kulturladen Konstanz e.V., Joseph-Belli-Weg 5

**Ausrichtende:** vhs Landkreis Konstanz e.V. + Kulturladen Konstanz e.V. + Soroptimist International Club Konstanz

**Eintritt:** 20 € / 13 € ermäßigt

**Anmeldung:** Ticketverkauf: [tinyurl.com/tickets-kulturladen-250226](https://tinyurl.com/tickets-kulturladen-250226)

Wie wollen wir in Zukunft miteinander leben? Was können wir selbst dafür tun, um den gesellschaftsübergreifenden Dialog zu beleben? Frauen gegen Männer, Alte gegen Junge kann nicht Ziel unseres zukünftigen Miteinanders sein.

Die Kulturwissenschaftlerin Prof. Dr. Dr. Aleida Assmann zeigt in beeindruckender Weise auf, was wir tun können, um unsere Demokratie und den Gemeinsinn zu stärken.

**Weitere Infos unter [www.vhs-landkreis-konstanz.de](http://www.vhs-landkreis-konstanz.de)**



© Valerie Assmann

## Equal Pay – Every Day! Worte | Wirkung | Wandel



**Freitag, 27. Februar, 18.00 Uhr, ab 21.30 Uhr mit DJane Juel**

**Ort:** Spiegelhalle, Hafenstraße 12

**Ausrichtende:** Business & Professional Women Germany, Club Konstanz-Bodensee e.V. + Chancengleichheitsstelle

**Eintritt:** 10€ / 8€ ermäßigt

**Anmeldung:** Infos und Tickets unter [bpw-konstanz.de](http://bpw-konstanz.de)

Literatur, Diskussion und Empowerment für gleiche Bezahlung! Unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Uli Burchardt und dem Motto „Get loud for Equal Pay“ sprechen engagierte Persönlichkeiten über den Gender Pay Gap, feministische Perspektiven sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Mit Musik, Austausch und Sichtbarkeit setzen wir ein klares Zeichen für Lohngerechtigkeit und gesellschaftliche Veränderung.



## Mamma Care – Brustselbstuntersuchung



**Dienstag, 03. März, 17.30 – 19.30 Uhr**

**Ort:** Beratungsstelle pro familia Konstanz, Reichenaustraße 5a, 78467 Konstanz

**Ausrichtende:**

pro familia Konstanz in Kooperation mit AOK – die Gesundheitskasse | Landkreis Konstanz

**Eintritt:** Kostenlos

**Anmeldung:** Teilnehmerinnenzahl begrenzt – Anmeldung unter [konstanz@profamilia.de](mailto:konstanz@profamilia.de) oder per Telefon +49 7531 26390, erreichbar an allen Werktagen von 10–12 Uhr und 16–17 Uhr außer Mittwochvormittag

In einem zweistündigen, kostenlosen Kurs erlernen Sie unter der Anleitung unserer Ärztin Sahera Semaan die richtige Technik, um die Brustselbstuntersuchung durchzuführen.

**Weitere Informationen unter [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)**



© Sahera Semaan pro familia Konstanz

## Katja Lewina: Was ist schon für immer – Vom Leben mit der Endlichkeit



**Donnerstag, 05. März, 19.30–21.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr**

**Ort:** Kulturzentrum (Wolkensteinsaal), Wessenbergstraße 43

**Ausrichtende:** vhs Landkreis Konstanz e.V. + Hospizverein Konstanz e.V.+ Kulturamt Konstanz & Stadtbibliothek Konstanz

**Eintritt:** Kostenlos

Katja Lewina erkundet, ausgehend von ihrer eigenen Situation, eine Erfahrung, die uns am Ende alle betrifft, das Sterben. Was macht unsere Endlichkeit mit der Liebe? Wie erklärt man das den Kindern? Was holen wir aus unserem Leben raus? Was gehört geklärt und was vergessen? Diesen Fragen stellt sie sich ohne die üblichen Carpe-diem-Plattitüden, dafür mit extra viel No-Bullshit-Sauce.

**Weitere Infos unter [www.vhs-landkreis-konstanz.de](http://www.vhs-landkreis-konstanz.de)**



© Julija Goyd

## Interkultureller Frauentreff



**Freitag, 06. März, 16.00–17.30 Uhr**

**Ort:** Treffpunkt Petershausen, Georg-Elser-Platz 1

**Ausrichtende:** Treffpunkt Petershausen + Interkultureller Frauentreff

**Eintritt:** Kostenlos

Die interkulturelle Frauengruppe des Treffpunkt Petershausen lädt zu Kaffee, Tee und Gebäck. Dieses Mal stellen wir unsere Gruppe und unsere Aktionen vor.

Wir freuen uns neue Frauen in unserer Runde begrüßen zu können.



© freepik

## Deine Rechte. Deine Stimme. Für uns alle.



**Samstag, 07. März, 11.00 – 14.00 Uhr**

**Ort:** Obermarkt Konstanz

**Ausrichtende:** IN VIA e.V.

**Eintritt:** Kostenlos

Mit einer kreativen Straßen-Aktion am Obermarkt machen wir auf die Landtagswahl aufmerksam und wollen besonders Frauen motivieren, zur Wahl zu gehen.

Passant\*innen machen demokratische Grundwerte sichtbar, indem sie Slogans auf Pflastersteine kleben und kommen dabei mit uns ins Gespräch. Bunt, offen und niedrigschwellig entsteht so ein Raum für Demokratie mitten in der Konstanzer Fußgängerzone.



## Hausführungen



**Samstag, 07. März, jeweils um 15.00 Uhr, 15.45 Uhr & 16.30 Uhr**

**Ort:** Rosenlächerweg 2a, 78462 Konstanz

**Ausrichtende:** Paradies Wohn-GmbH

**Eintritt:** Kostenlos – um Spenden wird gebeten

2002 hatten drei Frauen die Idee, ihr Älterwerden in einer Gemeinschaft von Frauen selbstbestimmt zu gestalten. 2010 zogen zehn Frauen in ihr buntes Haus im Konstanzer Stadtteil Paradies ein.

Im Rahmen von Führungen durch dieses Haus haben Sie die Möglichkeit unser Wohnprojekt, die Gemeinschaftsflächen, einige Wohnungen und natürlich auch einige im Haus lebende Frauen kennenzulernen.

**Weitere Infos:** [paradieswohn-gmbh.jimdofree.com](http://paradieswohn-gmbh.jimdofree.com)



## Stadtführung:

### Frauen und ihre Geschichten des Wirkens und Widerstands



**Sonntag, 08. März, 15.00 Uhr**

**Ort:** Hafenuhr Konstanz

**Ausrichtende:** TERRE DES FEMMES Menschenrechte für die Frau e.V. SG Konstanz

**Eintritt:** Kostenlos – Spenden sind willkommen

**Anmeldung:** E-Mail an [konstanz@frauenrechte.org](mailto:konstanz@frauenrechte.org)

Unsere gegenwärtige Lebensrealität können wir besser einordnen, wenn wir unsere historischen Spuren und die übersehenen Geschichten unseres Wirkens und Widerstands sichtbar machen.

Die Anthropologin Carola Berszin zeigt uns an verschiedenen Orten in Konstanz, welche wirtschaftlichen, sozialen und politischen Herausforderungen Frauen in der Stadtgeschichte meistern mussten.



## Benefiz Film-Matinee: „Heldin“ von Petra Volpe



**Sonntag, 08. März, 11.00 Uhr**

**Ort:** Cinestar Konstanz, Bodanstraße 1, 78462 Konstanz

**Ausrichtende:** Soroptimist International Club Konstanz & TERRE DES FEMMES Menschenrechte für die Frau e.V. SG Konstanz

**Eintritt:** Ja, siehe [www.cinestar.de/kino-konstanz](http://www.cinestar.de/kino-konstanz)

**Ticketvorverkauf:** CineStar Konstanz oder online unter [www.cinestar.de/kino-konstanz](http://www.cinestar.de/kino-konstanz)

Der Film ist ein eindringliches Drama, das eine Pflegefachfrau während einer extrem fordernden Schicht begleitet. Eine Frau zwischen beruflicher Verantwortung, Fürsorge und persönlicher Erschöpfung gerät an ihre Grenzen. Ein realistisches Porträt einer unterschätzten Berufsgruppe, das die Stärke von Frauen im Pflegealltag sichtbar macht. «Heldin» war auf der Shortlist als bester internationaler Film für die Oscars.



## Frauen Fastenbrechen



**Sonntag, 08. März, ab 17.30 Uhr**

**Ort:** Treffpunkt Petershausen, Georg-Elser-Platz 1

### **Ausrichtende:**

Treffpunkt Petershausen + Interkultureller Frauentreff

**Eintritt:** Auf Spendenbasis

Die interkulturelle Frauengruppe des Treffpunkt Petershausen lädt zum gemeinsamen Fastenbrechen ein.

Es wird Informationen zum Ramadan aus den unterschiedlichen Kulturen geben.



© Heike Pfeiffer

## Take Up Space

Schauspielworkshop für FLINTA\* aller Generationen



**Sonntag, 08. März, 18.00 Uhr**

**Ort:** Foyer Spiegelhalle, Hafenstraße 12

**Ausrichtende:** Theater Konstanz

**Eintritt:** Kostenlos

**Anmeldung:** Zählkarten aufgrund begrenzter Platzkapazität erforderlich, erhältlich an der Theaterkasse im KulturKiosk. Restkarten ggf. am Veranstaltungstag erhältlich.

Als FLINTA\* – diese Abkürzung meint alle Frauen, Lesben, Inter, Nichtbinäre, Trans und Agender Personen – wird uns oft schon früh beigebracht, leise zu sein und uns so klein wie möglich zu machen. In diesem Schauspielworkshop laden Euch Ensemblemitglied Maria Lehberg und Dramaturg\*in Annika Hilger ein auszuprobieren, wie wir Körper und Stimme nutzen können, um gehört zu werden und Platz einzunehmen.



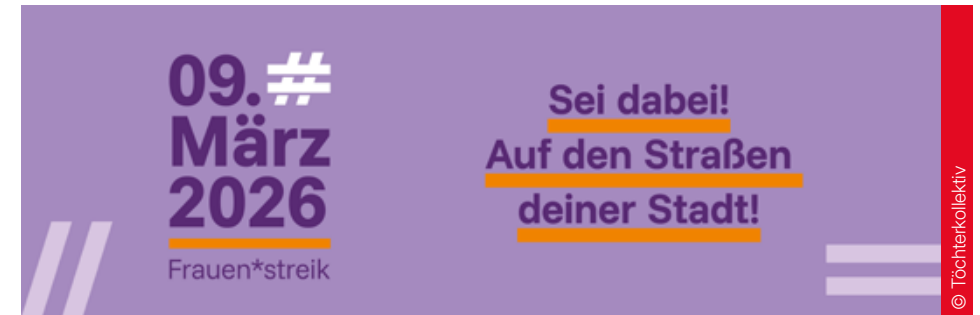
© Ijja Mess

## Frauenstreiktag in Konstanz – „Ohne uns steht alles still“



**Montag, 09. März, 13.00 Uhr und 17.00 Uhr**

**Ausrichtende:** Töchterkollektiv / Frauenstreik Bodensee + Theater Konstanz + Chancengleichheitsstelle



© Töchterkollektiv

**Start:** 13.00 Uhr

**Ort:** Münsterplatz / Theater Konstanz

**Start:** 17.00 Uhr

**Ort:** Marktstätte Konstanz

### **Szenische Intervention**

**mit dem Theater im öffentlichen Raum:**

10 Minuten gemeinsames Stillstehen auf dem Münsterplatz und im Anschluss Treffen im Foyer des Stadttheaters: zum Ausruhen, Austauschen, Zusammensein, für Wut, Erschöpfung, Solidarität.

Mit dieser kurzen Intervention des stillen Protests machen wir plastisch, dass Frauen und vom Patriarchat marginalisierte Menschen die Gesellschaft in Sorgearbeit, sozialen Berufen, Familien und Communities tragen und dafür häufig Benachteiligung erfahren. Im Foyer des Theaters: Raum zum Netzwerken, zum Stärken und der Wunschbaum für die Zukunft.

### **„Ohne uns steht alles still!“**

**Gemeinsame Aktion des intersektionalen feministischen Frauenstreiks des Töchterkollektivs (Konstanz-Singen-Friedrichshafen)**

Eine kollektive öffentliche Aktion, kein formeller Arbeitskampf. Mit einer symbolischen Sitz- und Liegeaktion und einer Kundgebung machen wir sichtbar, was oft unsichtbar bleibt: unbezahlte Arbeit, emotionale Belastung, finanzielle Unsicherheit, alltägliche Ungleichbehandlung. Bitte bringt dafür Isomatten, Klappstühle oder Decken sowie warme Kleidung mit. Bei schlechtem Wetter freuen wir uns über bunte Schirme.

**Kommt massenhaft und zahlreich zu beiden Aktionen – nur dann entfalten sie Wirkung! Halb Konstanz streikt!**

## Zwischen Privileg und Befreiung

Ein Workshop zum Patriarchat und Feminismus für alle



**Montag, 09. März, 18.30 – 20.30 Uhr**

**Ort:** Café Mondial Konstanz e.V., zum Hussenstein 12

**Ausrichtende:** Referent\*in Jennifer Dieth + Lukas Paffrath (Universität Konstanz)  
Green Office Universität Konstanz + Eine-Welt Regionalpromotorin Konstanz (ISC)  
**Eintritt:** Kostenlos

Patriarchat? Was ist das nochmal? Und warum sollte ich mich (auch als Mann) dafür einsetzen, es zu zerschlagen? Gemeinsam erörtern wir in einem systemkritischen, materialistischen Workshop die Auswirkungen, Hintergründe und Strategien zur Überwindung von patriarchaler Herrschaft. Mit Hilfe interaktiver Methoden schauen wir auf Themen wie Geschlecht, Care-Arbeit, Liebe und Macht. Offen, lebensnah und im Austausch.  
**Weitere Infos:** [tinyurl.com/workshop-isc-konstanz](https://tinyurl.com/workshop-isc-konstanz)



## Stark durch die Lebensmittel: Wechseljahre im Beruf



**Dienstag, 10. März, 09.00 – 10.30 Uhr**

**Ort:** Online via Microsoft-Teams

**Ausrichtende:** Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
**Eintritt:** Kostenlos **Anmeldung:** Bis zum 08.03.26 über [eveeno.com/wechseljahreimberuf](https://eveeno.com/wechseljahreimberuf)

Hitzewallungen, Schlafmangel, Konzentrationsschwäche – die Wechseljahre treffen viele Frauen mitten im Berufsleben und sind dennoch oft ein Tabuthema am Arbeitsplatz. Erfahren Sie in dem Online-Vortrag, wie Sie bewusst, gesund und energiegeladener durch die Phase der Wechseljahre kommen, sowie körperliche und mentale Veränderungen besser einordnen.



## Ihr Draht zur beruflichen Qualifizierung und Weiterbildung



**Dienstag, 10. März, 10.30 – 13.00 Uhr**

**telefonisch über +49 7531 585-410**

**Ausrichtende:** Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
**Eintritt:** Kostenlos

Ein beruflicher Wiedereinstieg besteht aus Phasen der Orientierung und Planung. Die Arbeitsagentur unterstützt Sie bei Ihrer Berufswegeplanung. Informieren Sie sich, wie Sie Familienpflichten und Beruf miteinander vereinbaren können und welche Angebote und Fördermöglichkeiten für Sie in Frage kommen können.

**Rufen Sie an! ☎ +49 7531 585-410**



## Gemeinsam statt einsam: internationaler Mittagstisch



**Dienstag, 10. März, 12.30 – 13.30 Uhr**

**Ort:** Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen, Allensteiner Str. 1b

**Ausrichtende:** Miteinander in Konstanz e.V.  
**Eintritt:** Zahl, was Du kannst  
**Anmeldung:** Bis 09.03., 12.00 Uhr unter +49 7531 8020737

Beim internationalen Mittagstisch wird Essen zum Begegnungsort. Menschen aus verschiedenen Kulturen kommen zusammen, tauschen sich aus und lernen voneinander. Bio-Essen zu günstigen Preisen macht gemeinsames, nachhaltiges Genießen für alle möglich.



## Erzählcafé am Tannenhof: Frauen verbinden Generationen



**Dienstag, 10. März, 14.30 – 16.30 Uhr**

**Ort:** Tannenhof, 2 78464 Konstanz

**Ausrichtende:** Quartierszentrum Tannenhof + Caritasverband Konstanz e.V.

**Eintritt:** Kostenlos

Im Erzählcafé teilen Seniorinnen aus dem Tannenhof ihre bewegenden Erinnerungen und erzählen, wie sich die Rolle der Frauen im Laufe der Zeit verändert hat. Ihre Geschichten öffnen Herzen, schaffen Nähe und laden dazu ein, voneinander zu lernen. Ein liebevoller Nachmittag, der Generationen verbindet.



© Canva-KI Motiv

## Gemeinsam statt einsam: Stricken und Häkeln



**Dienstag, 10. März, 18.00 – 19.30 Uhr**

**Ort:** Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen, Allensteiner Str. 1b

**Ausrichtende:** Miteinander in Konstanz e.V.

**Eintritt:** Kostenlos

Stricken und Häkeln in der Gruppe sind mehr als nur alte Handarbeitstechniken – sie können auch feministische Bedeutung haben. Als ehemals abgewertete „Frauenarbeit“ erhalten sie bewusst neue Anerkennung. Gemeinsames Arbeiten schafft Austausch, Solidarität und Lernen über Generationen. Also „Ran die Wolle“, bringt euer eigenes Projekt mit.



© Miteinander in Konstanz e.V.

## Coffee to Job – so gelingt Ihr beruflicher Wiedereinstieg



**Mittwoch, 11. März, 11.00 – 12.00 Uhr**

**Ort:** Agentur für Arbeit, Stromeyersdorfstr. 1 in 78467 Konstanz

**Ausrichtende:**

Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Eintritt:** Kostenlos

**Anmeldung:** Ja, [www.eveeno.com](http://www.eveeno.com) – Stichwort *Coffee to Job* eingeben

Nach einer familienbedingten oder persönlichen Auszeit zurück in die Arbeitswelt? Bei einer Tasse Kaffee gebe ich Impulse, damit Berufsrückkehrende ihre Kompetenzen und Ressourcen erkennen und entwickeln können. Sie treffen Gleichgesinnte und werden unterstützt, ihre Potentiale auf dem Arbeitsmarkt zu entfalten.



© AFA

## Was zählt? Smart rechnen, klug planen – unabhängig!

Ein Vortrag für Frauen zwischen 20 und 40 Jahren



**Mittwoch, 11. März, 14.00 – 16.00 Uhr**

**Ort:** Universität Konstanz, Gießberg, Universitätsstr. 10, Konstanz, Raum Y311

**Ausrichtende:** Universität Konstanz, Beauftragte für Chancengleichheit +

Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Eintritt:** Kostenlos

Als Frau haben Sie eine einzigartige finanzielle Situation. Beruf, Familie und Lebensstil beeinflussen Ihre Zukunft. Es ist Zeit, zu planen und Ihre Existenzsicherung zu gewährleisten. Wir laden Sie zu einem Vortrag ein, bei dem Erika Friedel, Beraterin bei der Deutschen Rentenversicherung, praktische Tipps gibt, wie Sie Ihre finanzielle Zukunft aktiv gestalten können. Je früher desto besser – nutzen Sie diese Chance, um Ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen!



## Verliebt, vertraut, verrechnet:

Erfolgreiche Altersvorsorge für Frauen ab 50



**Mittwoch, 11. März, 19.00–20.30 Uhr**

**Ort:** Vhs, Katzgasse 7, Astoriasaal

**Ausrichtende:** Volkshochschule Konstanz, Chancengleichheitsstelle, Seniorenzentrum Bildung+Kultur + Altenhilfe Stadt Konstanz

**Eintritt:** Kostenlos **Anmeldung:** Über [www.vhs-landkreis-konstanz.de](http://www.vhs-landkreis-konstanz.de)

Warum sind die meisten Frauen im Alter viel schlechter gestellt als Männer? Die Gründe dafür sind so vielfältig wie die Lebensentwürfe der Frauen. Leicht verständlich vermittelt Claudia Kneifel Finanzwissen, klärt über das deutsche Rentensystem auf, weist auf die Fallstricke bei Mini- und Teilzeitjobs hin, gibt Tipps für Förderungen für Gehaltsverhandlungen und die gerechtere Aufteilung von Care-Arbeit.



© Benito-Borschel

## HAST DU LUST?

Erotik, Lust und Begehren in der weiblichen Sexualität



**Donnerstag, 12. März, 19.00 Uhr**

**Ort:** Pro familia, Reichenaustraße 5a, 78467 Konstanz

**Ausrichtende:** pro familia Konstanz e.V.

**Eintritt:** Kostenlos

**Anmeldung:** Ja, über +49 7531 26390 oder [konstanz@profamilia.de](mailto:konstanz@profamilia.de)

In einem Vortrag mit anschließendem Austausch nähern sich die Psychologinnen Ann-Kathrin Pütz und Laura Fuchs den Themen Erotik, Lust und weibliche Sexualität. Wie entsteht Begehren und was hat das mit Fantasie zu tun? Welche Faktoren können einen Einfluss haben, ob Menschen mehr oder weniger Lust auf Sex haben? Es gibt Einblicke in die Sexualberatung bei pro familia und deren theoretischen Hintergrund.



© Melissa Angela Flor | Pixabay

## Erzählcafé: Frauen in Konstanz

Wie sie wirken, beeindrucken und bei uns Spuren hinterlassen



**Freitag, 13. März, 15.00–17.00 Uhr**

**Ort:** Seniorenzentrum Bildung+Kultur, Obere Laube 38, 78462 Konstanz

**Ausrichtende:** Seniorenzentrum Bildung+Kultur (SeZe)

**Eintritt:** Kostenlos

**Anmeldung:** Ja, +49 7531 9189834 oder per Mail an [seniorenzentrum@konstanz.de](mailto:seniorenzentrum@konstanz.de)

Wir alle kennen selbstbewusste und starke Frauen. An diesem Nachmittag geht es um Geschichten, die uns mit Frauen aus Konstanz verbinden. Dies können stadtbekannte Frauen sein oder unsere Großmütter, Mütter, oder Kolleginnen, die für uns bedeutsam waren.

**Moderation:** Elke Cybulla und Sibylle Lepschi



© Lucia Cybulla und Anastasia Mordashey

## FAIRrechnet! – Wer bezahlt für Care-Arbeit?



**Freitag, 13. März, 18.00 Uhr, Einlass: 17.00 Uhr | Netzwerken: ab 20.00 Uhr**

**Ort:** Speichersaal, Konzil, Hafenstraße 2

**Ausrichtende:** Antidiskriminierungsberatungsstelle im Landkreis Konstanz +  
Chancengleichheitsstelle + Frauenhaus Konstanz

**Eintritt:** Kostenlos

Die diesjährige Hauptveranstaltung des Programms zum internationalen Frauentag greift unter dem Titel „FAIRrechnet?! Wer bezahlt für Care-Arbeit?“ das ungelöste Thema unserer Gesellschaft, die Sorgearbeit, auf. Immer noch sind es ganz überwiegend Frauen\*, die in Familie, Community und Beruf die Care-Arbeit übernehmen. Immer mehr Männer plädieren selbst für eine Veränderung der Verantwortungsübernahme.

Womit können oder müssen Frauen und Männer in Zukunft rechnen?

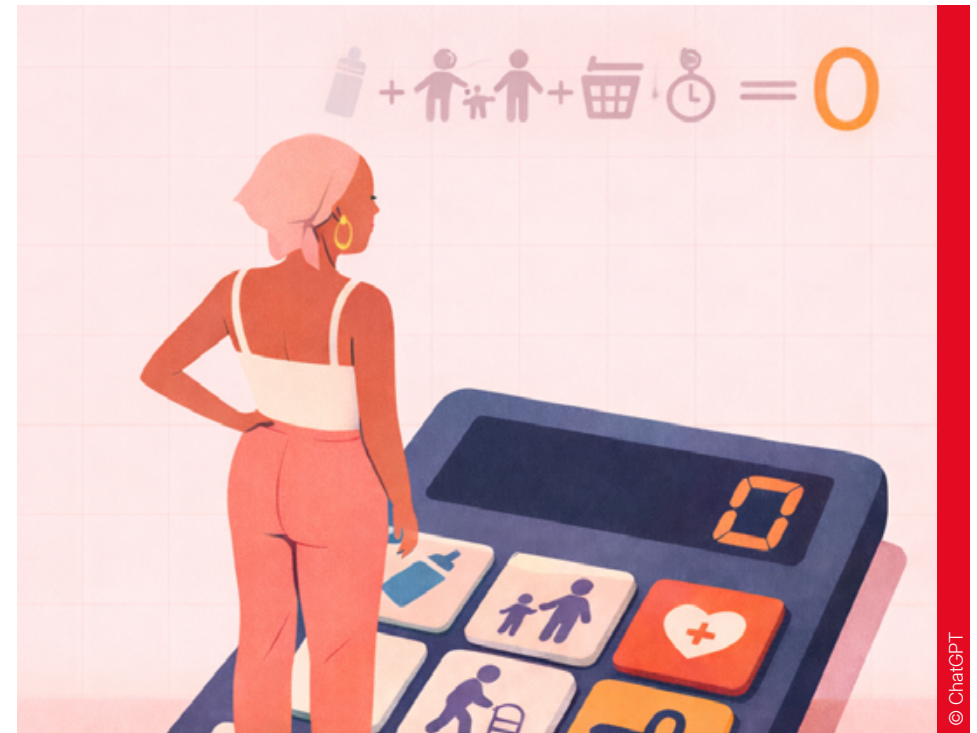
„Wer bezahlt die Care-Arbeit?“ nimmt die Frage in einem doppelten Sinne auf. Sind es Frauen, die mit Überlastung, Einkommenseinbußen und schlechter Altersversorgung bezahlen? Pflege und Kinderbetreuung gelten in der Politik heute mehr denn je oder wieder als unbezahlbar. Geht die Rechnung auf? Was ist der Gesellschaft, der Politik und uns allen die Sorgearbeit wert?

Hochkarätige bundesweit bekannte Redner\*innen diskutieren mit uns und präsentieren ihre Sicht auf Care-Arbeit, und das, was passieren müsste, damit sich etwas ändert. Nils Pickert, freier Autor, engagierter Feminist und Aktivist bei Pink Stinks, setzt sich aktiv für ein neues Verständnis von Liebe, Identität und Geschlechterrollen ein, jenseits romantischer Klischees.

Mareice Kaiser, Journalistin und Autorin, ist vom „medium magazin“ in die TOP 10 der deutschen Wirtschaftsjournalist\*innen gewählt worden. Mit ihrem Essay „Das Unwohlsein der modernen Mutter“ stand sie auf der SPIEGEL-Bestsellerliste. Sie spricht über Care-Arbeit von Eltern behinderter Kinder und das, was wir brauchen und das, was wir haben: Utopie und Alltag.

Initiativen, Vereine und Einrichtungen in Konstanz stellen sich und ihre Sicht der Dinge vor.

Starten wir gemeinsam in eine neue Zukunft!



## Kurzfilmabend zum Feministischen Kampftag



**Samstag, 14. März, 18.00 Uhr**

**Ort:** Zebra-Kino, Joseph Belli Weg 5, 78467 Konstanz

**Ausrichtende:** Zebra Kino Konstanz e.V.

**Eintritt:** 9/7/5€

**Anmeldung:** VVK: zebra-kino.de/tickets und Abendkasse

Mit einem abwechslungsreichen Kurzfilmprogramm wollen wir euch einige Facetten des Frauseins zeigen. Dafür haben wir 10 Filme ausgesucht, die nachdenklich stimmen aber auch Hoffnung machen im Kampf gegen patriarchale Strukturen. Lasst euch inspirieren von den sympathischen, frechen, selbstbewussten, „normalen“, schönen, provokanten Frauen, die an diesem Abend die Stars auf der Leinwand sind.



© interfilm Berlin

## Frauenbrunch



**Sonntag, 15. März, ab 10.00 Uhr**

**Ort:** Neuwerk, Oberlohnstr. 3, 78467 KN

**Ausrichtende:** belladonna Frauen und Kultur e.V.

**Eintritt:** Unkostenbeitrag für das Frühstück

Der Verein belladonna -Frauen und Kultur e.V., der seit 1980 in Konstanz aktiv ist, bietet ein gemeinsames Sonntagsfrühstück an. Im Anschluss an das Frühstück wird Kerstin Soravia-Fetscher von der AGJ Wohnungslosenhilfe einen Input geben und über ihre Arbeit mit obdachlosen Frauen in Konstanz berichten.



© belladonna e.V.

## PAULA – Musik die berührt



**Sonntag, 15. März, 19.00 Uhr**

**Ort:** K9, Hieronymusgasse 3, 78462 Konstanz

**Ausrichtende:** Kulturzentrum K9 und Gunter Lange

**Eintritt:** Normalpreis: 16 Euro, K9-Mitglieder: 14 Euro, Abendkasse: 19 Euro, Studierende und Schüler\*innen: 12 Euro

**Anmeldung:** Ja, per Mail an K9 Konstanz: info@k9-kulturzentrum.de

PAULA ist eine aufstrebende Musikerin aus Stuttgart. Ihre unglaublich ehrlichen und nahbaren Texte spiegeln eine Generation wider, die das Gespräch über Themen wie Mental Health, Herzschmerz und Selbstfindung sucht.

Mit ihrem emotionalen Deutschpop trifft sie den aktuellen Zeitgeist, ist Stimme einer Generation und wurde für den German Songwriting Award in der Kategorie „Pop“ nominiert.



© Paula Mattes

## Ingeborg Gleichauf: Ingeborg Bachmann zum 100. Geburtstag



**Montag, 16. März, 19.00–20.30 Uhr**

**Ort:** vhs Konstanz, Katzgasse 7, Astoria-Saal

**Ausrichtende:** vhs Landkreis Konstanz e.V. + Stadtbibliothek Konstanz

**Eintritt:** 7€

Ingeborg Bachmann, eine unbequeme, eigensinnige, widerspenstige Dichterin? Für die Autorin Ingeborg Gleichauf deutet Einiges darauf hin. Sie beleuchtet ihr Werk und die Person im Hinblick auf Widerspenstigkeit. In Konstanz liest sie aus ihrem Buch „Ingeborg Bachmann und Max Frisch. Eine Liebe zwischen Intimität und Öffentlichkeit“ wie auch aus ihrem neuen Essay.



© Björn Klein

## Die Situation der Frauen im Iran – Stimmen, Wege, Perspektiven



**Dienstag, 17. März, 19.00 Uhr, Einlass: 18.30 Uhr**

**Ort:** AWO Treffpunkt Chérisy, Chérisystraße 15

**Ausrichtende:** AWO Treffpunkt Chérisy (Nicole Vestner und Karin Wäschle)  
in Kooperation mit AWO Projekt Xenia (Zahide Sarikas)  
**Eintritt:** Auf Spendenbasis

Iranische Frauen, die in Konstanz leben, berichten über ihre persönlichen Erfahrungen, die politische Lage in ihrem Heimatland und die Bestrebungen nach Freiheit und Gleichberechtigung. Die Veranstaltung soll einen Einblick geben in die Realität, mit der Frauen im Iran konfrontiert sind. Durch ihre Perspektiven entsteht ein Raum für Austausch, Solidarität und gemeinsame Reflexion.



## Lena Marbacher: Arbeit Macht Missbrauch. Eine Gesellschaftskritik



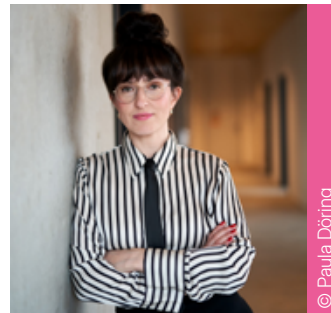
**Dienstag, 17. März, 19.30 Uhr**

**Ort:** Vhs Konstanz, Katzgasse 7, Astoria-Saal

**Ausrichtende:**  
vhs Landkreis Konstanz e.V. + GEW Kreisverband Konstanz + Chancengleichheitsstelle  
**Eintritt:** Kostenlos      **Anmeldung:** Über [www.vhs-landkreis-konstanz.de](http://www.vhs-landkreis-konstanz.de)

Machtmissbrauch ist kein Einzelfall, sondern ein gesamtgesellschaftliches Problem. Wir alle sind daran beteiligt. In ihrer Gesellschaftskritik geht die Journalistin Lena Marbacher der Frage nach, wie wir das ändern können.

Das Problem liege im System von Arbeit und Gesellschaft, so ihre These. Die Bedingungen, die Machtmissbrauch ermöglichen, sind fast immer die gleichen. Ein duldendes Umfeld ist eine davon.



© Paula Döring

## KI als Chance: Selbstbewusst bewerben



**Mittwoch, 18. März, 10.00–13.00 Uhr**

**Ort:** BiZ – Berufsinformationszentrum Agentur für Arbeit, Stromeyersdorfstr. 1

**Ausrichtende:**  
Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
**Eintritt:** Kostenlos  
**Anmeldung:** Ja, [www.eveeno.com](http://www.eveeno.com) – Stichwort *KI als Chance* eingeben

Sie interessieren sich für eine effiziente und zeitgemäße Bewerbung? In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie KI-Tools Ihnen helfen, Ihre Karriere zu gestalten: von der Stellensuche über Bewerbungsunterlagen bis hin zur Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche – praxisnah, verständlich und unter Berücksichtigung von Chancen und Grenzen. Der Vortrag richtet sich an alle Frauen, die im digitalen Bewerbungsprozess (fest-)stecken.



© AdobeStock

## Startpunktcafé mit „Frauen helfen Frauen“



**Mittwoch, 18. März, 10.00–11.30 Uhr**

**Ort:** Treffpunkt Berchen, Breslauerstr. 2, 78467 Konstanz

**Ausrichtende:** Startpunkt Wollmatingen + SKF Beratungsstelle rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternsein  
**Eintritt:** Kostenlos

Im Rahmen des offenen Startpunktcafés (für Familien mit Kindern von 0–3 Jahren) ist zum Weltfrauentag „Frauen helfen Frauen in Not e.V.“ zu Gast. Hier findet ihr: Spielmöglichkeiten für eure Kinder, ein kleines Frühstücksbuffet, nette Familien und offene Ohren, für all eure Fragen.



## Film: „No Mercy“



**Donnerstag, 19. März, 18.30 Uhr**

**Ort:** Zebra-Kino, Joseph Belli Weg 5, 78467 Konstanz

**Ausrichtende:** Zebra Kino Konstanz e.V. + Chancengleichheitsstelle

**Eintritt:** 9/7/5€

**Anmeldung:** VVK: zebra-kino.de/tickets und Abendkasse

Filmemacherin Isa Willinger bringt in diesem filmischen Befreiungsschlag einige der wichtigsten Regisseurinnen\* unserer Zeit zusammen. Sie treten in einen gemeinsamen, intimen Dialog über ihre Kunst, ihre Wut, ihre Verletzlichkeit und die Bilder, die unsere Welt prägen. Ein energiegeladener, wilder Trip durch das revolutionäre Filmschaffen von Frauen\* – direkt, sinnlich, unbequem und voller Kraft.



© Real Fiction Filmverleih

## Kinoabend: Morgen ist auch noch ein Tag



**Freitag, 20. März, 18.00 Uhr**

**Ort:** Seniorenzentrum Bildung+Kultur, Obere Laube 38, 78462 Konstanz

**Ausrichtende:** Seniorenzentrum Bildung+Kultur

**Eintritt:** Kostenlos

Rom, 1946. Delia ist die Frau von Ivano und Mutter dreier Kinder. Gewalt gehört für sie zum Alltag, bis ein mysteriöser Brief eintrifft, der ihr den Mut gibt, alles über den Haufen zu werfen und sich ein besseres Leben zu wünschen, nicht nur für sich selbst. Autorin, Regisseurin und Hauptdarstellerin Paola Cortellesi erzählt von den vielen kleinen Schritten auf dem langen Weg zur Emanzipation.



© TOBIS Film GmbH

## Benefiz-Kino Matinee: „Lolita lesen in Teheran“



**Sonntag, 22. März, Apero: 10.30 Uhr, Filmstart: 11.00 Uhr**

**Ort:** Zebra-Kino, Joseph Belli Weg 5, 78467 Konstanz

**Ausrichtende:** Inner Wheel Club Konstanz-Constantia

**Eintritt:** Normaler Kinobesuch,

Inner Wheel freut sich über Spenden zu Gunsten des „Frauen helfen Frauen e.V.“

**Anmeldung:** VVK: zebra-kino.de/tickets

Im postrevolutionären Teheran der 1990er-Jahre wagt die Literaturprofessorin Azar Nafisi einen stillen Akt des Widerstands: In ihrer Wohnung versammelt sie heimlich Studentinnen zu einem privaten Buchclub. Gemeinsam tauchen sie in die verbotene westliche Literatur ein und reflektieren Freiheit und Liebe. Das Lesen wird zu einem Akt der Selbstermächtigung, Worte schaffen Räume innerer Freiheit.



© Weltkino Filmverleih GmbH

## Figurentheaterspiel: Die Tochter der Mata Hari



**Dienstag, 24. März, 19.00 Uhr**

**Ort:** Kult-X, Hafenstr. 8, Kreuzlingen

**Ausrichtende:** Universität Konstanz – Referat für Gleichstellung, Familienförderung und Diversity + Beauftragte für Chancengleichheit der Uni Konstanz

**Eintritt:** 8€ (Universitätsangehörige frei)

Nach ihrem Tod trifft Tulipe Rousseau im Jenseits ihre Mutter, die Spionin und Nackttänzerin Mata Hari. Nach und nach zeigt sich, dass ihre Beziehungen und Verwicklungen, denen der Mutter ähneln. Ein sehr spezielles Erbstück führt zu einem erneuten Einsatz der französischen Spionageabteilung. Die tragikomische Mutter-Tochter-Beziehung zeigt mit viel Musik und Gesang die Suche nach der eigenen Identität.



© S. Außern

## Femizide im Fokus von Recht und Gesellschaft



**Dienstag, 24. März, 18.30 Uhr**

**Ort:** Zebra Kino Konstanz, Joseph-Belli-Weg 5, 78467 Konstanz

### Ausrichtende:

Deutscher Juristinnenbund e.V. Regionalgruppe Bodensee + Zebra Kino Konstanz e.V.

**Eintritt:** Kostenlos

**Anmeldung:** Kostenlose Tickets online erhältlich, ab März, unter [zebra-kino.de/tickets](http://zebra-kino.de/tickets)

Die Veranstaltung befasst sich mit tödlicher Gewalt gegen Frauen, insb. sogenannten Femiziden. Nach einer Filmvorstellung der Reportage „Weil du mir gehörst! Wenn Männer ihre Frauen töten“ (© 2025 ZDF) im Zebra Kino Konstanz folgt ein von Prof. Dr. Liane Wörner moderiertes Podiumsgespräch mit der Reportagen-Autorin Linda Huber und wiss. Assistentin Lena Gmelin.



## Fachtag Kindeswohl im Fokus: Umgänge und häusliche Gewalt



**Freitag, 27. März, 09.00–17.00 Uhr**

**Ort:** Kloster Hegne

**Ausrichtende:** Frauen helfen Frauen in Not e.V.

mit Referent\*innen: verschiedene Fachstellen u.a. Prof. Dr. Salgo

**Eintritt:** Kostenlos

**Anmeldung:** Per Mail an [beratung@gewaltgegenfrauen.de](mailto:beratung@gewaltgegenfrauen.de)

Im Mittelpunkt des Fachtags steht das Thema Umgangsregelungen im Kontext häuslicher Gewalt. Es geht um die unterschiedlichen Rollen, Haltungen und Verantwortlichkeiten der an Umgangsverfahren beteiligten Fachstellen in Stadt und Landkreis Konstanz.



Ausschließlich für am Umgangsverfahren beteiligte Fachkräfte

KLISCHEEFREIE BERUFS- UND STUDIENWAHL FÜR ALLE

# DEIN TAG, DEIN WEG!

23  
04  
26

**GIRLS-DAY.DE**

© kompetenz.de

**Girls' Day**  
Mädchen-Zukunftstag

Jungen-Zukunftstag  
**Boys' Day**

**27. Februar 2026**

**equal  
pay  
day , -**



**16 % gender pay gap**

**equal pay every day**

**09. ~~##~~  
März  
2026**

**Frauen\*streik**

**Sei dabei!  
Auf den Straßen  
deiner Stadt!**

