

FRAUEN

März
2026

WOCHE



**Stark.
Sichtbar.
Selbstbestimmt.**

[esslingen.de/
frauenwochen](http://esslingen.de/frauenwochen)



Chancengleichheit
Esslingen am Neckar



FRAUEN WOCHE

**Stark.
Sichtbar.
Selbstbestimmt.**

Dieses Motto beschreibt das Anliegen vieler Menschen, deren Perspektiven im Alltag noch immer zu wenig gesehen werden. Die Frauenwochen greifen diese Erfahrungen auf und entwickeln sich stetig weiter: Sie richten sich nicht nur an Frauen und FLINTA*-Personen, für die sie geschützte Räume schaffen, sondern öffnen auch Angebote für Männer, die zuhören, dazulernen und sich austauschen möchten.

Gleichstellung zeigt sich nicht nur in Programmen oder Leitlinien, sondern ganz konkret im täglichen Leben – in Arbeit, Sorgeverantwortung, Beziehungen oder im öffentlichen Raum. Die Frauenwochen bieten Raum, Ungleichheiten sichtbar zu machen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

Denn Gleichstellung ist eine Einladung zur Mitgestaltung. Sie lebt davon, dass Menschen mit unterschiedlichen Rollen und Möglichkeiten Verantwortung übernehmen und sich solidarisch zeigen. Genau dafür stehen die Frauenwochen: für Ermutigung, Austausch und das gemeinsame Ringen um faire Bedingungen.

Jitka Sklenářová

Beauftragte für Chancengleichheit

Legende zu den Veranstaltungen



Veranstaltung
für Frauen



Veranstaltung
für alle



Veranstaltung für FLINTA*

* Frauen, Lesben, inter, nicht-binäre,
trans und agender Personen



Veranstaltung
barrierefrei
zugänglich



Willkommen
bei den Frauenwochen!

Seit 35 Jahren stehen die Frauenwochen in Esslingen am Neckar für gesellschaftliche Verantwortung, Engagement und die Bereitschaft, bestehende Strukturen zu hinterfragen. Sie machen sichtbar, dass Gleichstellung kein abgeschlossenes Projekt ist, sondern ein fortlaufender Prozess, der unsere Stadtgesellschaft als Ganzes betrifft.

Eine starke Demokratie lebt davon, dass Menschen sich eilmischen, Verantwortung übernehmen und Macht, Chancen und Ressourcen fair verteilt werden. Die Frauenwochen laden dazu ein, die eigenen Rollen und Handlungsspielräume zu reflektieren – unabhängig von Geschlechtsidentität oder Lebensentwurf. Gerade für Menschen, die im Alltag weniger von Benachteiligung betroffen sind, liegt darin die Chance, sich für die Gleichstellung aktiv einzubringen und solidarisch zu handeln.

Als Stadt verstehen wir Gleichstellung als Grundlage für ein gutes Zusammenleben und als gemeinsamen Auftrag. Die Frauenwochen eröffnen Räume für Austausch, Lernen und Veränderung – offen, vielfältig und zeitgemäß. Mein herzlicher Dank gilt dem Frauenrat und allen Engagierten, die diese Veranstaltungsreihe möglich machen. Ich wünsche den Frauenwochen 2026 Mut, Resonanz und viele Gespräche, die über den März hinaus Wirkung entfalten.

Matthias Klopfer
Oberbürgermeister

PROGRAMM

8.MRZ So · 18 Uhr	Theaterstück Kassandra und die Frauen Trojas von Magda Woitzuck	6
21:30 Uhr	Performance Fifty Shades of Rosa Vol. 3	7
9.MRZ Mo · 18 Uhr	Taschen bedrucken Deine Tasche, deine Stimme – Feministische Botschaften zum Mitnehmen!	8
9.MRZ Mo · 18 Uhr	Impulsvortrag mit Austausch In der Sprache liegt die Kraft – Kinder klar und wertschätzend begleiten	9
9.MRZ Mo · 19:30 Uhr	Vortrag Warum Verzeihen eine Wohltat sein kann	10
10.MRZ Di · 18 Uhr	Vortrag mit Diskussion Erfolg beginnt im Kopf! Power Mindset für Frauen in der VUCA -Welt	11
10.MRZ Di · 20 Uhr	Kinofilm „Call Jane“ (2022)	12
11.MRZ Mi · 18 Uhr	Kreativworkshop Ich sag 's mal deutlich... für den Hausgebrauch!	15
12.MRZ Do · 18 Uhr	Fastenbrechen Iftar für Frauen	16
13.MRZ Fr · 14:30 Uhr	Kinofilm „In Liebe, Eure Hilde“ (2024)	18
14.MRZ Sa · 10:30 Uhr	Frühstück Veganes Frühstück	19
15.MRZ So · 14 Uhr	Tanz-Nachmittag Meditativer Tanz für Frauen	20

FRAUEN WOCHE

15.MRZ So · 17:30 Uhr	Filmvorführung „Nomadland“ (2020)	21
18.MRZ Mi · 18 Uhr	Gedichtrezitation mit Klavier „Sozusagen grundlos vergnügt...“ – Poesie, die glücklich macht	22
19.MRZ Do · 16:30 Uhr	Mitmachangebot für Frauen GESUND bewegen und trainieren	23
19.MRZ Do · 19 Uhr	Online-Lesung Zurück ins Leben! Mein Weg aus der Wochenbettdepression	24
19.MRZ Do · 19 Uhr	Lesung und Gespräch WIR. Geschichten aus dem Alltag mit behinderten Kindern	25
20.MRZ Fr · 19:30 Uhr	Workshop zum Mitmachen Mach mit. Oder bleib verwirrt.	26
21.MRZ Sa · 10:30 Uhr	Führung Griechisch-orthodoxe Kirche	27
21.MRZ Sa · 14:30 Uhr	GONZO! Kinderkino Kino-Nachmittag für Alleinerziehende	28
21.MRZ Sa · 16 Uhr	Impulsvortrag mit Austausch „Gender Health Gap“ – Gesundheit ist (k)eine Geschlechterfrage?!	30
21.MRZ Sa · 20 Uhr	Benefizkonzert für Mahadevi e. V. Merkt ihr nischt???	31
26.MRZ Do · 18 Uhr	Konzentrations- und Gedächtnistechniken Gehirn in Topform	33

PROGRAMM



SONNTAG

8.MRZ

18 Uhr

**Kassandra und die Frauen Trojas
von Magda Woitzuck**

Theaterstück

Kassandra, Tochter des trojanischen Königs Priamos, ist behütet hinter prächtigen Palastmauern aufgewachsen. Als neues „Auge Trojas“ soll sie für den Vater die Zukunft voraussagen. Dabei sieht sie, wovor ihre Familie die Augen verschließt: Außerhalb der Palastmauern herrschen Armut, Dürren, Hunger und Ungerechtigkeit.

Doch der Patriarch Priamos nimmt ihre Sorgen und Warnungen vor einem Krieg nicht ernst und setzt in blinder Machtgier die Zukunft Trojas und der ihm ausgelieferten Frauen aufs Spiel.

Im Anschluss an die Vorstellung: Performance siehe rechte Seite.

✉ **WLB Württembergische Landesbühne Esslingen**

Strohstraße 1 · 73728 Esslingen am Neckar

Max. 461 Teilnehmende

Barrierefrei bitte beim Kartenkauf angeben

Eintritt: ab 19 € (erm. 9,50 €)

Karten: ✉ wlb-esslingen.de oder an der Theaterkasse

Präsentiert von Württembergische Landesbühne Esslingen



SONNTAG

8.MRZ

21:30 Uhr

**Fifty Shades of Rosa
Vol. 3**

Performance

Im Anschluss an das Theaterstück laden die Schauspielerinnen zu „50 Shades of Rosa, Vol. 3“ ein. Erleben Sie verschiedene Perspektiven auf den Feminismus, so verschieden wie die Protagonistinnen. My Pussy. My Choice. My Body. My Voice.

Der Kartenerlös für „50 Shades of Rosa“ wird gespendet.

✉ **WLB Württembergische Landesbühne Esslingen**

Strohstraße 1 · 73728 Esslingen am Neckar

Max. 80 Teilnehmende

Barrierefrei bitte beim Kartenkauf angeben

Eintritt: 5 €

Karten: ✉ wlb-esslingen.de oder an der Theaterkasse

Präsentiert von Württembergische Landesbühne Esslingen





MONTAG

9.MRZ

18 – 20:30 Uhr



MONTAG

9.MRZ

18 – 20 Uhr

Deine Tasche, deine Stimme – Feministische Botschaften zum Mitnehmen!

Taschen bedrucken

Bei unserer Aktion kannst du eine Tasche mit feministischen Sprüchen und Botschaften gestalten. Bringe deine Haltung zum Ausdruck, zeige deine Unterstützung für Gleichberechtigung und gegen Gewalt an Frauen*. Mache deine Tasche so zu einem Statement für Veränderung.

Kreativ, inspirierend und persönlich – bedrucke deine Tasche und setze damit ein Zeichen!

Lerne in diesem Zuge einmal unsere Räumlichkeiten der Beratungsstelle kennen und genieße die musikalische Begleitung.

📍 **Beratungsstelle Frauen helfen Frauen Esslingen e. V.**

Franziskanergasse 3 · 73728 Esslingen am Neckar

Toiletten nicht barrierefrei

Eintritt: auf Spendenbasis

Anmeldung: frauenhaus@frauenehelfenfrauen-es.de

Max. 25 Teilnehmende

Präsentiert von

Frauen helfen Frauen Esslingen e. V.

In der Sprache liegt die Kraft – Kinder klar und wertschätzend begleiten

Impulsvortrag mit Austausch

Kennen Sie Situationen, in denen Sie denken: „Mein Kind versteht mich nicht richtig.“ Oder: „Ich meckere viel zu oft, wiederhole mich ständig – und trotzdem passiert wenig.“

Antonia Raczkowski wird in ihrem Vortrag auf viele dieser Alltagserfahrungen eingehen. Sie zeigt, wie es gelingt, Kinder leichter zu erreichen und wertschätzend zu begleiten. Mit kleinen Änderungen in unserer Ausdrucksweise lassen sich oft große Veränderungen bewirken – nicht nur im Familienalltag, sondern auch in vielen anderen Lebensbereichen.

Freuen Sie sich auf praxisnahe Tipps, überraschende Impulse und wertvolle Anregungen für eine gelingende Kommunikation mit Kindern.

Referentin Antonia Raczkowski

📍 **Tageselternverein Kreis Esslingen e. V.**

Geschäftsstelle · Karlstraße 6 · 73770 Denkendorf

Teilnahme kostenlos

Anmeldung: geschaefsstelle@tev-kreis-es.de

tev-kreis-es.de

Max. 16 Teilnehmende

Präsentiert von Tageselternverein Kreis Esslingen e. V.





MONTAG

9.MRZ

19:30 Uhr



Warum Verzeihen eine Wohltat sein kann

Vortrag

„Das kann ich niemals verzeihen!“ Wer tiefen Verletzungen erfahren hat, kann diese Haltung nachvollziehen. Doch die Zeit allein heilt keine Wunden. Wer nicht auf Dauer in negativen Gefühlen gefangen bleiben will, muss sie loslassen, um einen Raum für inneren Frieden zu finden. Die Kunst des Verzeihens ist etwas vom Schwersten, aber sie kann eine Wohltat sein, für andere und für sich selbst.

Referentin Dr. Beate M. Weingardt

Diplom-Psychologin und evangelische Theologin aus Tübingen, erfolgreiche Autorin und in der psychologischen Beratung und als Veranstaltungsreferentin tätig. Sie hat in Heidelberg über den „Prozess des Vergebens in Theorie und Empirie“ promoviert und beschäftigt sich seit Jahrzehnten fachlich und persönlich mit diesem schweren und zugleich zukunftsweisenden Thema.

📍 Lemppsaal, Im Blarer

Franziskanergasse 4 · 73728 Esslingen am Neckar
Teilnahme kostenlos

Ohne Anmeldung

Max. 60 Teilnehmende

Präsentiert von Kloster für die Stadt in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk im Landkreis Esslingen



DIENSTAG

10.MRZ

18 – 20 Uhr



Erfolg beginnt im Kopf! Power Mindset für Frauen in der VUCA -Welt

Vortrag mit Diskussion

In einer Welt voller Wandel, Unsicherheit und Komplexität entscheidet weniger das, was wir können, als das, wie wir denken, über unseren Erfolg. Der Vortrag „Power Mindset für Frauen“ zeigt, wie unser Denken und unsere innere Haltung voller Selbstvertrauen, Lernbereitschaft und Selbstwirksamkeit zur wichtigsten Ressource wird. Mit inspirierenden Beispielen und praktischen Impulsen erfahren Teilnehmer:innen, wie sie ihr Power Mindset stärken, innere Blockaden auflösen und Herausforderungen mit Klarheit und Mut begegnen können. Für alle Frauen, die ihre mentale Stärke aktiv gestalten und Zukunft bewusst denken wollen.

Referentin Dr. Hanna Fearn

Expertin für Strategie, Führung und Gender Diversity,
Geschäftsführerin Sophia Academia für Frauen, Trainerin und Coach

📍 Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen, Kronensaal

Bahnhofstraße 8 (Eingang Kronenhof) · 73728 Esslingen am Neckar
Teilnahme kostenlos

Anmeldung: (wäre schön, aber nicht Bedingung)

✉ FW2026@ffortissimo-frauen.de

Max. 250 Teilnehmende

Präsentiert von ffortissimo – Frauen in Führung
in Kooperation mit der Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen



DIENSTAG

10. MRZ

20 – 22 Uhr



„Call Jane“ (2022)

Kinofilm

Joy, eine Hausfrau und Mutter in Chicago 1968, erfährt, dass ihre zweite Schwangerschaft ihr Leben gefährdet. Ein rein männliches Klinikgremium verweigert ihr eine legale Abtreibung. In ihrer Verzweiflung stößt sie auf die geheime Frauenorganisation Jane, die illegale Schwangerschaftsabbrüche ermöglicht. Nach ihrer eigenen Abtreibung engagiert sie sich zunehmend, hilft anderen Frauen und lernt, die Eingriffe selbst durchzuführen. Mit wachsendem politischem Bewusstsein unterstützt sie Jane bis zur Legalisierung von Abtreibungen durch den Supreme Court 1973.

Der Film erzählt die wahre Geschichte einer kleinen Gruppe von Frauen, die in den 1970ern in Chicago eine Untergrundorganisation für Schwangerschaftsabbrüche aufbauten.

Regie: Phyllis Nagy

USA, 122 min

📍 Traumpalast Esslingen

Kollwitzstraße 1 · 73728 Esslingen am Neckar

Eintritt: Tagesaktueller Eintrittspreis

Karten: im Kino oder unter esslingen.traumpalast.de

Präsentiert von Amnesty International Deutschland e.V.,
Gruppe Esslingen

WIR HABEN UNTERZEICHNET



Die Stadt Esslingen hat die Charta der Vielfalt unterzeichnet.

Charta der Vielfalt – Vielfalt als Stärke

Vielfalt bereichert unsere Zusammenarbeit, eröffnet neue Perspektiven und schafft ein Klima der Offenheit. Unterschiedlichkeit wird nicht nur akzeptiert, sondern als Stärke verstanden.

Die Charta der Vielfalt macht deutlich: Jede Person ist einzigartig. Dabei werden ganz unterschiedliche Dimensionen betrachtet: Alter, Migrationsgeschichte und Nationalität, Geschlecht und geschlechtliche Identität, körperliche und geistige Fähigkeiten, Religion und Weltanschauung, sexuelle Orientierung und soziale Herkunft.

Mit der Charta bekennen wir uns dazu, Vielfalt sichtbar zu machen und aktiv zu leben – damit eigene Fähigkeiten bestmöglich eingebracht werden können. Diese Vielfalt bereichert unsere Stadtverwaltung – und wir setzen uns dafür ein, dass alle Dimensionen mitgedacht und wertgeschätzt werden.



MITTWOCH
11. MRZ
18 Uhr

Ich sag 's mal deutlich... für den Hausgebrauch!

Kreativworkshop

Wir bieten die Möglichkeit, Unmut und Protest zum Thema Frauenrechte und Ungleichheit der Geschlechter kreativ zum Ausdruck zu bringen. Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir Protestfiguren entstehen, die in unserem privaten Umfeld ein Zuhause finden – z. B. auf der Fensterbank, im Vorgarten oder im Treppenhaus.

Der Spaßfaktor wird dabei nicht zu kurz kommen, wenn wir uns gegenseitig mit Protestsprüchen und Ideen inspirieren.

Materialien sind vorhanden. Es dürfen auch gerne eigene Ideen und Materialien mitgebracht werden.

In diesem Sinne: „Lass dich nicht unterkriegen, sei frisch und wild und wunderbar!“ Astrid Lindgren

Wildwasser Esslingen e. V.

Richard-Hirschmann-Straße 47 · 73728 Esslingen am Neckar
Teilnahme kostenlos

Anmeldung: info@wildwasser-esslingen.de
Max. 15 Teilnehmende (FLINTA*)

Präsentiert von Wildwasser Esslingen e. V. –
Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt



DONNERSTAG

12.MRZ

18 Uhr



Iftar für Frauen

Fastenbrechen

Erleben Sie einen besonderen Abend: Wir laden zu einem gemeinsamen Iftar nur für Frauen ein. Lasst uns zusammen essen, Vielfalt feiern und ein Zeichen für Solidarität und gegen Rassismus setzen.

Wir freuen uns auf den Austausch mit anderen Frauen im geschützten Rahmen. Diese Veranstaltung bietet die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam ein vielfältiges Buffet zu genießen. Jede Teilnehmerin trägt mit einem kleinen Beitrag zum Essen dazu bei, damit wir ein buntes und abwechslungsreiches Festessen erleben können.

Wichtig: Bitte für das Buffet unbedingt eine Kleinigkeit zum Essen mitbringen. So können wir alles teilen und gemeinsam ein vielfältiges Festmahl genießen. Lasst uns zusammenkommen und zeigen, wie stark Vielfalt verbindet!

📍 Mensa Herderschule
Schorndorfer Straße 22/1
73730 Esslingen am Neckar
Teilnahme kostenlos

Anmeldung:

✉ apps.esslingen.de/Veranstaltungen/Anmeldung?Nr=171
Max. 20 Teilnehmerinnen

Präsentiert von Referat für Chancengleichheit,
Kreisjugendring Esslingen e. V.,
ADES – Antidiskriminierungsstelle Esslingen





FREITAG

13.MRZ

ab 14:30 Uhr



„In Liebe, Eure Hilde“ (2024)

Kinofilm

Berlin 1942. Hilde ist verliebt – in Hans. In Ihrer Leidenschaft füreinander blenden sie den Krieg und die Gefahr aus und sind einfach zwei junge Menschen, die am Anfang ihres Lebens stehen. Hilde bewundert den Mut ihres Geliebten, der in Widerstandskreisen aktiv ist. Sie selbst ist zunächst ängstlich, beteiligt sich aber zunehmend mutiger an den Aktionen einer Gruppe, die später als „Rote Kapelle“ bekannt wird.

Es wird der schönste Sommer ihres Lebens. Doch am Ende des Sommers werden alle verhaftet. Hilde, im achten Monat schwanger, bringt im Gefängnis ihren Sohn zur Welt und findet zu einer inneren Stärke, die niemand von ihr erwartet hätte. Sie wird zum Tode verurteilt und 1943 in Berlin-Plötzensee hingerichtet.

14:30 Uhr Gespräche mit OMAS GEGEN RECHTS bei Kaffee und Kuchen

15:30 Uhr Einführung zum Film im Kinosaal durch Gudrun Greth,
ehrenamtliche Mitarbeiterin Gedenkstätte Hotel Silber Stuttgart

16 Uhr Beginn des Filmes

∅ Kommunales Kino Esslingen

Maille 4 – 9 · 73728 Esslingen am Neckar

Toiletten nicht barrierefrei

Eintritt: 9 €, (incl. Kaffee und Kuchen 15 €)

Anmeldung: Karten vor Ort oder koki-es.de

Max. 100 Teilnehmende

Präsentiert von OMAS GEGEN RECHTS Esslingen
in Kooperation mit dem Kommunalen Kino Esslingen



SAMSTAG

14.MRZ

10:30 Uhr

Veganes Frühstück

Frühstück

Die Linke lädt zum veganen Frühstück ein! Ein sicherer Ort zum Austausch über persönliche Erfahrungen und feministische Themen – von FLINTA* für FLINTA*.

∅ Kreisbüro Die Linke

Altenbergweg 3 · 73733 Esslingen am Neckar
Teilnahme kostenlos

Anmeldung:

ortsvorstand-esslingen@die-linke-kreisverband-esslingen.de
Max. 20 Teilnehmende

Präsentiert von Die Linke – Ortsverband Esslingen





SONNTAG

15.MRZ

14 – 15:30 Uhr



Meditativer Tanz für Frauen

Tanz-Nachmittag

Der meditative Tanz hat als Kreistanz eine klare Struktur. Er bietet Raum und Form, um die einzelnen in den Einklang mit sich, mit der Gruppe und der Gegenwart der Liebe Gottes zu führen. Die Symbolik der zurückgelegten Wege, der Rhythmus der Schritte, die Einfachheit einer Geste nach oben oder nach außen schenken den Tänzerinnen tiefe und froh machende Erfahrungen. Schnellere und langsamere Tänze wechseln sich ab und sorgen für eine gelöste Atmosphäre.

Leitung Rita Peschke, Tanzleiterin

Teilnehmerinnen bitte etwas zum Trinken mitbringen.

📍 Friedenskirche Esslingen

Friedensstraße 8 · 73728 Esslingen am Neckar
Barrierefreier Zugang über Aufzug

Anmeldung:

✉ gemeindebuero@emk-esslingen.de

Max. 20 Teilnehmerinnen

Eintritt: 5 € (Ausnahmen bitte anfragen)

Präsentiert von Evangelisch-methodistische Kirche Esslingen,
Beate Latendorf und Katja Beck



SONNTAG

15.MRZ

17:30 – 20:30 Uhr



„Nomadland“ (2020)

Filmvorführung

Der StadtSeniorenRat ES zeigt ein emotional berührendes Road-Movie mit spektakulären Landschaftsaufnahmen und dokumentarischem Charakter. Begleiten Sie die 60-jährige, verwitwete Fern, die mit ihrem Van durch die USA fährt und sich mit Gelegenheitsjobs durchschlägt. Auf ihrer Reise trifft sie auf andere Arbeitsnomaden, die manchmal auch vor ihrer Vergangenheit auf der Flucht sind.

Neben den Schattenseiten des Alltags gibt es aber auch immer wieder Positives zu entdecken: Das Gefühl von Freiheit, Abenteuer und die innige Verbundenheit zueinander.

Es erwartet Sie ein ganz besonderes Kinoerlebnis.

Darsteller:innen: Frances McDormand, David Strathairn u. a.

Regie: Chloé Zhao

📍 Bürgerforum Esslingen

Schelztorstraße 38 · 73728 Esslingen am Neckar
Max. 45 Teilnehmende

Eintritt: 7,- € (ermäßigt 5,- €)

Ohne Anmeldung

Präsentiert von StadtSeniorenRat ES



MITTWOCH

18.MRZ

18 – 19:30 Uhr



**„Sozusagen grundlos vergnügt...“ –
Poesie, die glücklich macht**

Gedichtrezitation mit Klavier

Ein Abend mit Gedichten über das Leben und die Liebe, begleitet von Klaviermusik, die zum Genießen und Nachsinnen einlädt.

Gedichte verdichten! Sie bringen auf wundervolle Weise Lebensthemen, Alltägliches und Gefühle mit Hilfe von Bildern und Metaphern auf den Punkt. Sie geben Lebenshilfe und bringen uns zum Lachen.

Genießen Sie eine Stunde Auszeit mit Werken von Mascha Kaleko, Rainer Maria Rilke, Anette von Droste Hülshoff, Joachim Ringelnatz und anderen.

Rezitation: Gabriele Günthör

Klavier: Dorothee Hermanni

📍 **Café im ZAK – Zentrum für Arbeit und Kommunikation**

Franziskanergasse 7 • 73728 Esslingen am Neckar

Teilnahme kostenlos – Spendenhut für die Künstlerinnen

Ohne Anmeldung

Max. 40 Teilnehmende

Präsentiert von

ZAK – Zentrum für Arbeit und Kommunikation

Tagesstätte für Menschen mit psychischen Erkrankungen
unter der Trägerschaft des VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e. V.



DONNERSTAG

19.MRZ

16:30 – 21:30 Uhr



Gesund bewegen und trainieren

Mitmachangebot für Frauen

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten Maßnahmen, um die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern – unabhängig etwa vom Alter, Geschlecht oder körperlichen Einschränkungen. Im Grunde hat jede körperliche Aktivität Vorteile für die Gesundheit. Wichtig ist nur, regelmäßig körperlich aktiv zu sein.

**Also zögern Sie nicht – starten Sie gleich mit dem Training
beim Mitmachangebot!**

Referentin: Nicole Moebus, Trainerin C-Lizenz im Judo,
A-Lizenz Fitness und Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation
(Profil Orthopädie)

Ablauf

16:30 bis 17:30 Uhr Sport, anschließend kleiner Imbiss und Getränke

18:30 bis 21:30 Uhr Frauensauna

📍 **KSV SportArena**

Auenweg 21 • 73733 Esslingen am Neckar

Eintritt: 3 €

Anmeldung: Sibylle Scheiermann

📞 0711 384542 oder ✉ scheiermaenner@t-online.de

Max. 25 Teilnehmerinnen

Präsentiert von Sportverband Esslingen

in Kooperation mit dem KSV Esslingen 1894 e. V.



DONNERSTAG

19.MRZ

19 Uhr

Zurück ins Leben! Mein Weg aus der Wochenbettdepression

Online-Lesung

Diagnose: Postpartale Depression. Eine Erkrankung, die jährlich ca. 100.000 Mütter betrifft. Die Dunkelziffer liegt deutlich höher. Dies liegt vor allem daran, dass es immer noch ein wahnsinnig großes Tabuthema in unserer Gesellschaft ist. Mit ihrer Geschichte möchte Britta Scheufens anderen betroffenen Müttern Mut machen, sich Hilfe zu holen und behandeln zu lassen.

Autorin Britta Scheufens liest aus ihrem Buch

Anschließend sind Fragen und Diskussion erwünscht.
Wir freuen uns über Betroffene, Angehörige, Fachpersonen und alle Interessierten.

📍 **Online**

1,5–2 Stunden

Teilnahme kostenlos

Anmeldung:

✉ dbz.es@kdv-es.de

Max. 90 Teilnehmerinnen

Präsentiert von Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
des Kreisdiakonieverbandes im Landkreis Esslingen



DONNERSTAG

19.MRZ

19 Uhr

WIR. Geschichten aus dem Alltag mit behinderten Kindern

Lesung und Gespräch

Wie sieht der Alltag einer inklusiven Familie aus? Was bedeutet es, pflegende Mutter zu sein? In ihrem autobiografischen Buch „WIR. Geschichten aus dem Alltag mit behinderten Kindern“ gibt Anna Mendel hierauf Antworten. In der Lesung und im Gespräch mit der Esslinger Abgeordneten Andrea Lindlohr und dem Publikum teilt Anna Mendel ihr persönliches Erleben – und macht die unsichtbare Pflegearbeit sichtbar. Es wird deutlich, wie Akzeptanz und Inklusion die Grundpfeiler einer unterstützenden Gemeinschaft sind.

Referentin Anna Mendel arbeitet als Autorin, Speakerin und Sensitivity Readerin zu Pflegender Elternschaft, Bodyneutrality und Antirassismus. Sie lebt mit ihrem Partner und ihren drei Kindern, von denen zwei eine Behinderung haben, im Landkreis Esslingen.



📍 **Wahlkreisbüro**

Andrea Lindlohr

Im Heppächer 15

73728 Esslingen am Neckar
Teilnahme kostenlos

Ohne Anmeldung

Max. 30 Teilnehmende

Präsentiert von

Ortsverband

Bündnis 90/Die Grünen Esslingen



FREITAG

20.MRZ

19:30 Uhr



**Mach mit.
Oder bleib verwirrt.**

Workshop zum Mitmachen

Du hast das Gefühl, du willst dich einbringen. Irgendwas machen, was Sinn ergibt. Vielleicht für andere, vielleicht für die Welt, vielleicht einfach, um nicht nur für dich selbst durchs Leben zu rennen. Aber ganz ehrlich: Wo fängt man da an?

Hier bekommst du keinen Fünfjahresplan, keinen Karriere-Turbo und auch keine einfachen Antworten serviert. Stattdessen gibt's Raum, um dir selbst auf die Schliche zu kommen: Was bewegt dich wirklich? Was ist dir wirklich wichtig? Fragen stellen und laut denken ist hier erwünscht, Lachen ebenso. Ob du später einen Garten umgräbst, ein Projekt anschiebst oder einfach jemandem zuhörst – ist noch offen. Eins ist aber sicher: Du gehst mit mehr Klarheit raus als du reingekommen bist. Mach mit. Oder bleib verwirrt. Auch okay. Aber zusammen macht's mehr Spaß!

Referentin: Angelina Haug, Coaching bei Paar- und Lebenskrisen

✉ Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement

Schelztorstraße 38 · 73728 Esslingen am Neckar

Teilnahme kostenlos

Anmeldung: ✉ Wandelstadt-Esslingen.de

Max. 50 Teilnehmende

Präsentiert von

Wandelstadt Esslingen in Kooperation mit der VHS Esslingen



SAMSTAG

21.MRZ

10:30 – 12:30 Uhr



Griechisch-orthodoxe Kirche

Führung

Das Gebäude in der Dammstraße in Esslingen ist die größte orthodoxe Kirche außerhalb Griechenlands in Europa, die Grundsteinlegung erfolgte 1993. Finanziert wurde der Bau gänzlich aus Spenden, da die orthodoxen Kirchen in Deutschland keine Kirchensteuern erheben dürfen.

Auch die großen christlichen Kirchen haben zum Spendenaufkommen beigetragen. Die großen Feste des Kirchenjahrs sind Weihnachten und Ostern. Der Termin für das orthodoxe Osterfest ist beweglich und nicht immer mit dem Ostern der übrigen christlichen Kirchen identisch.

Sie werden interessante Einblicke in eine für Sie bisher unbekannte Welt vor Ihrer Haustür erhalten.

✉ Griechisch Orthodoxe Kirche Esslingen

Dammstraße 1 · 73728 Esslingen am Neckar

Spenden erwünscht

Anmeldung:

✉ griechischefrauengruppe-esslingen@web.de

Max. 50 Teilnehmende

Präsentiert von

Griechische Frauen, Anastasia Legidou



SAMSTAG

21.MRZ

14:30 + 16:30 Uhr

Kino-Nachmittag für Alleinerziehende

GONZO! Kinderkino

Alleinerziehend bedeutet oft jonglieren im Dauermodus. Dieser Kino-nachmittag schafft eine kleine Atempause – und Raum für Begegnungen.

Im „Gonzo! Kinderkino“ zeigen wir zwei Filme: um 14:30 Uhr für 5–7-Jährige, um 16:30 Uhr für Kinder ab 8 Jahren. Die Kinder können allein schauen – oder gemeinsam mit ihren Eltern, ganz wie es passt.

Währenddessen laden wir alleinerziehende Eltern zum Ankommen ein. Im Foyer gibt es Zeit für Austausch, neue Kontakte und unkomplizierte Gespräche mit anderen Eltern sowie Fachpersonen aus Esslingen, die über lokale Unterstützungsangebote und Anlaufstellen für Alleinerziehende informieren.

Die Filmtitel stehen noch nicht fest – der entspannte Rahmen aber schon. Ein Nachmittag, der entlastet, verbindet und niemanden allein lässt. Schauen Sie vorbei!

📍 Kommunales Kino Esslingen

Maille 4 – 9 · 73728 Esslingen am Neckar

Toiletten nicht barrierefrei

Eintritt: 3,50 €

Anmeldung: Karten vor Ort

oder @ koki-es.de oder QR-Code scannen

Präsentiert von Arbeitskreis Alleinerziehende und Referat für Chancengleichheit in Kooperation mit dem Kommunalen Kino Esslingen



Café Auszeit

für alleinerziehende Familien

Termine 2026

18. Januar

nur mit Anmeldung 08. Februar
Winterfrühstück

15. März

25. April
Fest 20 Jahre Angebote
für alleinerziehende
Familien

17. Mai

21. Juni

20. September

18. Oktober

22. November

13. Dezember
Adventsfrühstück

nur mit Anmeldung

Mütter- und Familienzentrum

Martinstraße 37 · 73728 Esslingen am Neckar

esslingen.de/cafe-auszeit



SAMSTAG

21.MRZ

16 – 18 Uhr



„Gender Health Gap“ – Gesundheit ist (k)eine Geschlechterfrage?!

Impulsbeitrag mit Austausch

Warum werden Herzinfarkte bei Frauen oft später erkannt?
Weshalb werden Medikamente meist an männlichen Probanden getestet?
Welche Folgen hat das für uns Frauen?

Club Soroptimist International Esslingen lädt ein zu einer aufrüttelnden und informativen Veranstaltung mit der renommierten Referentin Prof. Dr. Sara Y. Brucker zum Thema „Gender Health Gap“.

Ziel der Veranstaltung ist die Aufklärung über geschlechtsspezifische Unterschiede in Forschung, Diagnostik und Versorgung, sowie die Sichtbarmachung der Auswirkungen auf das tägliche Leben von Frauen. Dazu werden auch praktische Impulse mitgegeben.

Referentin Prof. Dr. med. Sara Y. Brucker,
Ärztliche Direktorin Department für Frauengesundheit/Forschungsinstitut
für Frauengesundheit/Universitätsfrauenklinik in Tübingen

📍 WLB Studio am Blarerplatz

Spritzengasse 8 · 73728 Esslingen am Neckar
Teilnahme kostenlos

Ohne Anmeldung

Max. 60 Teilnehmende

Präsentiert von Soroptimist International Club Esslingen
in Kooperation mit der Württembergischen Landesbühne Esslingen



SAMSTAG

21.MRZ

20 – 22 Uhr



Merkt ihr nischt???

Benefizkonzert für Mahadevi e. V.

Chansons der 20–50er Jahre mit **Jeschi Paul** und **Heidrun Speck**. Virtuoses Klavierspiel und eine außergewöhnliche Stimme lassen das Duo zu einem Garant für einen schönen Abend werden! Da wird geliebt, gelogen, gelitten und gelacht, gewütet, geweint, gesehnt und gestritten, politisiert und polarisiert. Freche Frauen, schrille Schrullen, melancholische Mädchen, dramatische Damen, wütende Weiber und sexy Sirenen kommen zu Wort.

Die aktuelle politische Lage wird häufig mit der Situation in der Weimarer Republik verglichen. Große Texter und Komponisten wie Hollaender, Tucholsky, Weill und Eisler haben ihre Zeit in Lieder und Chansons gepackt, die heute (leider) genauso aktuell sind wie damals.

📍 Begegnungskirche

Urbanstraße 45 · 73728 Esslingen am Neckar

Eintritt: Vorabreservierung 14 €, Abendkasse 16 €

Anmeldung: ☎ 0711 50484301

✉ vorstand@verein-mahadevi.de

Max. 150 Teilnehmende

Präsentiert von Mahadevi e. V. in Kooperation mit der VHS Esslingen



E-Learning

zu den Themen Chancengleichheit und
Chancengleichheitsgesetz in Baden-Württemberg



Entdecken Sie das Einführungsmodul zu Chancengleichheit
und zum Chancengleichheitsgesetz in Baden-Württemberg!

Melden Sie sich jetzt zum
E-Learning-Angebot an und
• erhalten Sie einen Einblick in die
Grundlagen der Chancengleichheit
und in das Chancengleichheitsgesetz
Baden-Württemberg,
• erfahren Sie, was diese Themen mit
Ihnen zu tun haben, und entdecken
Sie die Möglichkeiten zur Förderung
der Chancengleichheit in Ihrem
beruflichen Umfeld.

Dieses Lernangebot ist für:
• Beschäftigte des gesamten
öffentlichen Dienstes in
Baden-Württemberg
• Führungskräfte und
Personalverantwortliche
• alle, die sich für Gleichstellung
einsetzen wollen



gleichstellung-in-bw.de

Nutzen Sie diese Chance,
um Ihr Wissen zu erweitern
und Ihre Zukunft aktiv zu gestalten.



DONNERSTAG

26. MRZ

18 – 20 Uhr

EINLASS ab 17:30 Uhr

Gehirn in Topform

Konzentrations- und Gedächtnistechniken

Wünschen Sie sich auch manchmal einen Turbolader fürs Gehirn?

In diesem interaktiven Impulsseminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Gehirn in wenigen Minuten auf Hochtouren bringen und auch in stressigen Phasen einen kühlen Kopf bewahren. So bleiben Sie fokussiert und können sich jederzeit voll auf Ihren Kopf verlassen. Mit der Körperbriefkasten-Technik bekommen Sie zudem eine universell einsetzbare Gedächtnistechnik für Alltag und Beruf an die Hand. Lassen Sie sich inspirieren und staunen Sie, was Ihr Gehirn alles leisten kann!

Referentin Vera Thumsch, denk'natur Gedächtnistraining & Coaching, gelernte Bankkauffrau und Diplom-Kauffrau univ., freiberufliche Konzentrations- und Gedächtnistrainerin und systemischer Business- und Team-Coach (SHB)

📍 Hochschule Esslingen

Senatssaal S 01.021
Kanalstraße 33 · 73728 Esslingen am Neckar
Teilnahme kostenlos

Anmeldung: über QR-Code oder
✉ gleichstellungsbeauftragte@hs-esslingen.de
Max. 65 Teilnehmende

Präsentiert von
Gleichstellungsbeauftragte der Hochschule Esslingen



ORGANISATIONEN IM FRAUENRAT



- Afrikanische Frauengruppe
- Agentur für Arbeit Esslingen
- Amnesty International Deutschland e. V. Gruppe Esslingen
- Amt für Soziales, Integration und Sport der Stadt Esslingen am Neckar
- Arbeitskreis Arbeit mit Mädchen, Stadt Esslingen am Neckar
- Bündnis 90/DIE GRÜNEN Ortsverband Esslingen
- CDU-Stadtverband Esslingen, Frauen Union
- CVJM Esslingen
- Deutscher Gewerkschaftsbund
- DIE LINKE. Ortsverband Esslingen
- Esslinger FrauenForum e. V. für Handwerk + Dienstleistung
- Evangelisch-methodistische Frauen
- FDP Ortsverband Esslingen
- ffortissimo – Frauen in Führung
- Frauen der Bürgerausschüsse
- Frauen helfen Frauen Esslingen e. V.
- Frauengruppe der Griechischen Gemeinde Esslingen
- Frauenverband Courage e. V.
- Freie Wähler Esslingen e. V.
- Heimstatt Esslingen e. V.
- Hochschule Esslingen
- IG Metall Frauen
- Jugendgemeinderat, Stadt Esslingen am Neckar

Januar 2026

IMPRESSIONUM



Referat für
Chancengleichheit

Redaktion
Jitka Sklenářová

Gestaltung und Layout
Kirsten Rathgeber

Januar 2026

Bildnachweise

- Titel** Running opossum/AdobeStock
S. 6/7 Frieder Grindler
S. 8 Canva / Kl
S. 9 Antonia Raczkowski
S. 10 Bailey Burton, unsplash
S. 11 Sandra Stein
S. 12 Wilson Webb
S. 15 Andrea Haygis
S. 16 Виталий Соба/AdobeStock
S. 17 QueenmoonliteStudio/AdobeStock
S. 18 Pandora Film Verleih
S. 19 CCO NadinShlyueva_Pixabay
S. 20 Rita Peschke
S. 21 Filmverleih Disney
S. 22 Gabriele Günthör
S. 23 sabine hürler/AdobeStock
S. 24 Britta Scheufens
S. 25 Carmen Tittel/Büro AL
S. 26 Wandelstadt Esslingen
S. 27 Griechisch-orthodoxe Kirche
S. 28 Halfpoint/AdobeStock
S. 30 Universitätsklinikum Tübingen

S. 31 Jeschi Paul
S. 33 privat Vera Thumsch

Viele Abbildungen wurden uns von den jeweiligen Vereinen und Organisationen für die vorliegende Publikation zur Verfügung gestellt.

Einlassvorbehalt

Einlassvorbehalt nach § 11 VersG:
Die Veranstalter:innen behalten sich vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechts-extremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zu den Veranstaltungen zu verwehren oder von diesen auszuschließen.



Referat für Chancengleichheit

Rathausplatz 2
73728 Esslingen am Neckar
✉ chancengleichheit@esslingen.de

🌐 esslingen.de/frauenwochen





Gesellschaft ist einfach.

Wenn die Kreissparkasse
Bildung, Kultur, Soziales,
Sport oder Umwelt fördert.
Das gesellschaftliche Enga-
gement der Kreissparkasse.
Gut für die Menschen.
Gut für den Landkreis.



Kreissparkasse
Esslingen-Nürtingen