



#chancengleichheit

**12.03.**

Mittwoch, 18:30 bis ca. 21 Uhr  
Kath. Kinder- und Familienzentrum St. Josef,  
Friedrichstraße 53, Aalen

#### Freier Kreativ-Workshop

### Leinwände individuell gestalten

In unserem Workshop gestalten wir einzigartige Leinwände mit unterschiedlichen Materialien, Farben und Strukturen. Wir bieten einen kreativen Raum für Austausch und künstlerische Freiheit in angenehmer Atmosphäre.

*kein Aufzug*

Veranstaltet von: Kath. Kinder- und Familienzentrum St. Josef

Anmeldung an [faze-stjosef.aalen@kiga.drs.de](mailto:faze-stjosef.aalen@kiga.drs.de) oder unter 07361 62399  
Diese Veranstaltung findet ohne Kinder statt.

**17.03.**

Montag, 19 bis 20:30 Uhr  
Online via Zoom

#### Online-Workshop

### Vulva Vibes

Gekritzelter Penis und Brüste findet man an Hauswänden und auf Schultischen – aber warum eigentlich keine Vulven? Und wie sieht es mit unserer persönlichen Beziehung zu diesem Körperteil aus? Im Workshop lernen wir die Vielfalt der Vulva kennen, räumen mit Mythen auf und stärken die Verbindung zu unserem Körper. Alle Vulven willkommen.

*Teilnahme ab 16 Jahren*

Veranstaltet von: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Aalen

Anmeldung unter [aalen.de/vulva-vibes](http://aalen.de/vulva-vibes)

**19.03.**

Mittwoch, 17 bis 19 Uhr  
Online via Zoom

#### Online-Vortrag

### Kenne deinen Wert! Gehaltsverhandlungen für Frauen

Im Vortrag werden wir die „Gehaltsverhandlungen“ von ihrem hohen Sockel in unseren Köpfen stoßen. Wir werden unsere Haltung zu Geld, Autoritätspersonen und dem Verhandeln zum Positiven verändern und mit einer ganzheitlichen und fundierten Vorbereitung unsere künftigen schwierigen Gespräche und Verhandlungen meistern.

Veranstaltet von: Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg in Kooperation mit den Kontaktstellen Mannheim-Rhein-Neckar-Odenwald, Freiburg-Südlicher Oberrhein, Stuttgart-Region Stuttgart Referentin: Susan J. Moldenhauer, Finanzwirtin, Autorin und Karrierecoach Weitere Infos unter [www.frau-beruf.info/veranstaltungen](http://www.frau-beruf.info/veranstaltungen)

Anmeldung unter [eveeno.com/moldenhauer](http://eveeno.com/moldenhauer)

**24.03.**

Montag, 19:20 bis 21:30 Uhr  
Theater STOA, Bischof-Fischer-Straße 43a, Aalen

#### Theateraufführung & Workshop

### In-contACT – schaffen wir Verbindungen?

In mehreren Szenen stellen die DramenDamen des Theaters STOA Szenen dar, wo die Verbindung zu Frauen fehlt. Konflikte entstehen. Wie diese möglicherweise gelöst werden können, wird im Format „Forum-Theater“ zusammen mit dem Publikum interaktiv ausprobiert.

*nicht barrierefrei*

Veranstaltet von: Theater STOA

**19.03.**

Mittwoch, 17 bis 19 Uhr  
Online via Zoom

#### Online-Workshop

### Gut vorgesorgt fürs Alter? Frauen und Rente – ein Buch mit sieben Siegeln?

Gerade für Frauen lohnt sich eine frühzeitige Planung der zukünftigen Alterssicherung. Denn laut Statistischem Bundesamt gibt es eine „geschlechtsspezifische Altersvorsorgelücke“ oder auch „Rentenlücke“. Diese entsteht dadurch, dass sich oft Frauen mit ihren Arbeitszeiten den wechselnden Lebensbedingungen, wie Kindererziehung, Minijob und Pflegetätigkeiten, anpassen. Nicht mit der Lücke, sondern mit dem Schließen dieser beschäftigt sich dieser Workshop. Und hier gilt: Je früher – desto besser!

Veranstaltet von: Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg Referentin: Julia Allert, deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg Weitere Infos unter [www.frau-beruf.info/veranstaltungen](http://www.frau-beruf.info/veranstaltungen)

Anmeldung unter [koala.komm.one/b/t/84eabd5b-a739-4f71-8be6-2b9cf508d009?2](http://koala.komm.one/b/t/84eabd5b-a739-4f71-8be6-2b9cf508d009?2)

**25.03.**

Dienstag, 15:30 bis 17 Uhr  
Online via Rainbow

#### Online-Workshop

### Gut vorgesorgt fürs Alter? Frauen und Rente – ein Buch mit sieben Siegeln?

Gerade für Frauen lohnt sich eine frühzeitige Planung der zukünftigen Alterssicherung. Denn laut Statistischem Bundesamt gibt es eine „geschlechtsspezifische Altersvorsorgelücke“ oder auch „Rentenlücke“. Diese entsteht dadurch, dass sich oft Frauen mit ihren Arbeitszeiten den wechselnden Lebensbedingungen, wie Kindererziehung, Minijob und Pflegetätigkeiten, anpassen. Nicht mit der Lücke, sondern mit dem Schließen dieser beschäftigt sich dieser Workshop. Und hier gilt: Je früher – desto besser!

Veranstaltet von: Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg Referentin: Julia Allert, deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg Weitere Infos unter [www.frau-beruf.info/veranstaltungen](http://www.frau-beruf.info/veranstaltungen)

Anmeldung unter [koala.komm.one/b/t/84eabd5b-a739-4f71-8be6-2b9cf508d009?2](http://koala.komm.one/b/t/84eabd5b-a739-4f71-8be6-2b9cf508d009?2)

**04.03.** | Dienstag, 15:30 bis 17 Uhr

**Heilsames Singen mit Susanne Funk**  
Anmeldung & Info: [farbgefuehl@googlemail.com](mailto:farbgefuehl@googlemail.com) oder 07361 89307

#### Online-Workshop

### Gut vorgesorgt fürs Alter? Frauen und Rente – ein Buch mit sieben Siegeln?

Gerade für Frauen lohnt sich eine frühzeitige Planung der zukünftigen Alterssicherung. Denn laut Statistischem Bundesamt gibt es eine „geschlechtsspezifische Altersvorsorgelücke“ oder auch „Rentenlücke“. Diese entsteht dadurch, dass sich oft Frauen mit ihren Arbeitszeiten den wechselnden Lebensbedingungen, wie Kindererziehung, Minijob und Pflegetätigkeiten, anpassen. Nicht mit der Lücke, sondern mit dem Schließen dieser beschäftigt sich dieser Workshop. Und hier gilt: Je früher – desto besser!

Veranstaltet von: Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg Referentin: Julia Allert, deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg Weitere Infos unter [www.frau-beruf.info/veranstaltungen](http://www.frau-beruf.info/veranstaltungen)

Anmeldung unter [koala.komm.one/b/t/84eabd5b-a739-4f71-8be6-2b9cf508d009?2](http://koala.komm.one/b/t/84eabd5b-a739-4f71-8be6-2b9cf508d009?2)

**04.03.** | Dienstag, 17 bis 18 Uhr

**Erwache in deine weibliche Kraft –  
Schüttelmeditation & Yin Yoga mit Francesca Favetta**  
Anmeldung & Info: [francesca.favetta16@gmail.com](mailto:francesca.favetta16@gmail.com)

#### Online-Vortrag

### „light my fire“ – Entdecke dich beim Tanzen, Malen, Schreiben und Spüren mit Margit Kreutzer

Gerade für Frauen lohnt sich eine frühzeitige Planung der zukünftigen Alterssicherung. Denn laut Statistischem Bundesamt gibt es eine „geschlechtsspezifische Altersvorsorgelücke“ oder auch „Rentenlücke“. Diese entsteht dadurch, dass sich oft Frauen mit ihren Arbeitszeiten den wechselnden Lebensbedingungen, wie Kindererziehung, Minijob und Pflegetätigkeiten, anpassen. Nicht mit der Lücke, sondern mit dem Schließen dieser beschäftigt sich dieser Workshop. Und hier gilt: Je früher – desto besser!

Veranstaltet von: Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg Referentin: Julia Allert, deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg Weitere Infos unter [www.frau-beruf.info/veranstaltungen](http://www.frau-beruf.info/veranstaltungen)

Anmeldung unter [koala.komm.one/b/t/84eabd5b-a739-4f71-8be6-2b9cf508d009?2](http://koala.komm.one/b/t/84eabd5b-a739-4f71-8be6-2b9cf508d009?2)

**09.03.** | Sonntag, 10 bis 12 Uhr

**„light my fire“ – Entdecke dich  
beim Tanzen, Malen, Schreiben und Spüren  
mit Margit Kreutzer**  
Anmeldung & Info: [yogaraum@margitkreuzer.de](mailto:yogaraum@margitkreuzer.de)

#### Online-Workshop

### Verbundenheitsmeditation mit Annegret Drescher

Gerade für Frauen lohnt sich eine frühzeitige Planung der zukünftigen Alterssicherung. Denn laut Statistischem Bundesamt gibt es eine „geschlechtsspezifische Altersvorsorgelücke“ oder auch „Rentenlücke“. Diese entsteht dadurch, dass sich oft Frauen mit ihren Arbeitszeiten den wechselnden Lebensbedingungen, wie Kindererziehung, Minijob und Pflegetätigkeiten, anpassen. Nicht mit der Lücke, sondern mit dem Schließen dieser beschäftigt sich dieser Workshop. Und hier gilt: Je früher – desto besser!

Veranstaltet von: Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg Referentin: Julia Allert, deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg Weitere Infos unter [www.frau-beruf.info/veranstaltungen](http://www.frau-beruf.info/veranstaltungen)

Anmeldung unter [koala.komm.one/b/t/84eabd5b-a739-4f71-8be6-2b9cf508d009?2](http://koala.komm.one/b/t/84eabd5b-a739-4f71-8be6-2b9cf508d009?2)

**11.03.** | Dienstag, 12:30 bis 13:15 Uhr

**Auszeit in der Mittagspause mit Hanne Köhler**  
Anmeldung & Info: [hanne-koehler@web.de](mailto:hanne-koehler@web.de)

#### Online-Workshop

### Gut mit sich verbunden sein mit Monika Orban

Gerade für Frauen lohnt sich eine frühzeitige Planung der zukünftigen Alterssicherung. Denn laut Statistischem Bundesamt gibt es eine „geschlechtsspezifische Altersvorsorgelücke“ oder auch „Rentenlücke“. Diese entsteht dadurch, dass sich oft Frauen mit ihren Arbeitszeiten den wechselnden Lebensbedingungen, wie Kindererziehung, Minijob und Pflegetätigkeiten, anpassen. Nicht mit der Lücke, sondern mit dem Schließen dieser beschäftigt sich dieser Workshop. Und hier gilt: Je früher – desto besser!

Veranstaltet von: Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg Referentin: Julia Allert, deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg Weitere Infos unter [www.frau-beruf.info/veranstaltungen](http://www.frau-beruf.info/veranstaltungen)

Anmeldung unter [koala.komm.one/b/t/84eabd5b-a739-4f71-8be6-2b9cf508d009?2](http://koala.komm.one/b/t/84eabd5b-a739-4f71-8be6-2b9cf508d009?2)

**13.03.** | Donnerstag, 12:15 bis 13:15 Uhr

**Glücksimpuls – „Deine Heldinnenstärke aktivieren“  
mit Fanny Grünwald**  
Anmeldung & Info: [info@dein-glueckspfad.de](mailto:info@dein-glueckspfad.de)

#### Online-Workshop

### Worte aus der Stille mit Margit Kreuzer

Gerade für Frauen lohnt sich eine frühzeitige Planung der zukünftigen Alterssicherung. Denn laut Statistischem Bundesamt gibt es eine „geschlechtsspezifische Altersvorsorgelücke“ oder auch „Rentenlücke“. Diese entsteht dadurch, dass sich oft Frauen mit ihren Arbeitszeiten den wechselnden Lebensbedingungen, wie Kindererziehung, Minijob und Pflegetätigkeiten, anpassen. Nicht mit der Lücke, sondern mit dem Schließen dieser beschäftigt sich dieser Workshop. Und hier gilt: Je früher – desto besser!

Veranstaltet von: Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg Referentin: Julia Allert, deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg Weitere Infos unter [www.frau-beruf.info/veranstaltungen](http://www.frau-beruf.info/veranstaltungen)

Anmeldung unter [koala.komm.one/b/t/84eabd5b-a739-4f71-8be6-2b9cf508d009?2](http://koala.komm.one/b/t/84eabd5b-a739-4f71-8be6-2b9cf508d009?2)

**17.03.** | Montag, 16 bis 17 Uhr

**Gymnastik mit Angelika Schultz**  
Anmeldung & Info: [angelischultz@web.de](mailto:angelischultz@web.de)

#### Online-Workshop

### In Verbindung – zum internationalen Frauentag 2025 angebote im yogaraum aalen

Die Veranstaltungen auf der folgenden Seite werden auf Spendenbasis angeboten, der Erlös geht direkt an Frauen in Notsituationen.

Veranstaltet von: Yogaraum Aalen  
Infos direkt bei den KursleiterInnen oder unter [www.yogauraumaalen.de](http://www.yogauraumaalen.de)

Anmeldung & Info: [info@dein-glueckspfad.de](mailto:info@dein-glueckspfad.de)

**28.03.** | Freitag, 15 bis 17 Uhr

**#InVerbindung**  
Rahmenprogramm um den 8. März

**Internationaler Frauentag 2025**

Anmeldung & Info: [info@margitkreuzer.de](mailto:info@margitkreuzer.de)



**27.02.**

Donnerstag, 17 bis 20 Uhr, offener Beginn  
Kollektiv K, Bahnhofstraße 44, Aalen

Demoplakate gestalten

## Gemeinsam Farbe bekennen

Wir laden Sie herzlich ein, in entspannter Atmosphäre kreativ zu werden. Farben, Pinsel, Schablonen und Pappe werden gestellt. Mit Ihrer Erlaubnis sollen die Plakate bei der Matinee am 02.03. als Kulisse und beim Empfang am 08.03. als Foto-Requisiten genutzt werden und können danach mitgenommen oder im Rathaus abgeholt werden. *nicht barrierefrei*

Veranstaltet von: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Aalen

**02.03.**

Sonntag, 11 Uhr  
Landratsamt Ostalbkreis, Stuttgarter Straße 41, Aalen

Frauenpolitische Matinee

## PROTEST!

Was empört uns und wie können wir uns erfolgreich für unsere Ziele engagieren? Welche Utopien legen wir unserem Protest zu Grunde? Miriam Scheibe von *pinkstinks* nimmt uns mit in die Welt des Protestes und des Aktivismus. Wie und mit welchen Verbündeten gelingt Protest? Welche Kampagnen wirken? Und wie können wir mit unserem feministischen Protest sichtbar werden und Veränderungen erreichen?

Veranstaltet von: Gleichstellungsbeauftragte des Ostalbkreises sowie die Gleichstellungsbeauftragten der Städte Aalen und Schwäbisch Gmünd

Anmeldung für eine bessere Planbarkeit unter [eveeno.com/238540826](http://eveeno.com/238540826)



**02.03.**

Sonntag, 13 bis 16 Uhr  
Haus der Jugend Aalen, Friedhofstraße 8, Aalen

Offener Treff

## Café für Alleinerziehende

Bei uns können Väter – Mütter – Kinder einen schönen Sonntag verbringen, sich austauschen und ein Stück Kuchen essen. Die Kinderbetreuung ist ohne Anmeldung und gratis, es kann gespielt, gebastelt und getobt werden. Veranstaltet von: Stadt Aalen

**07.03.**

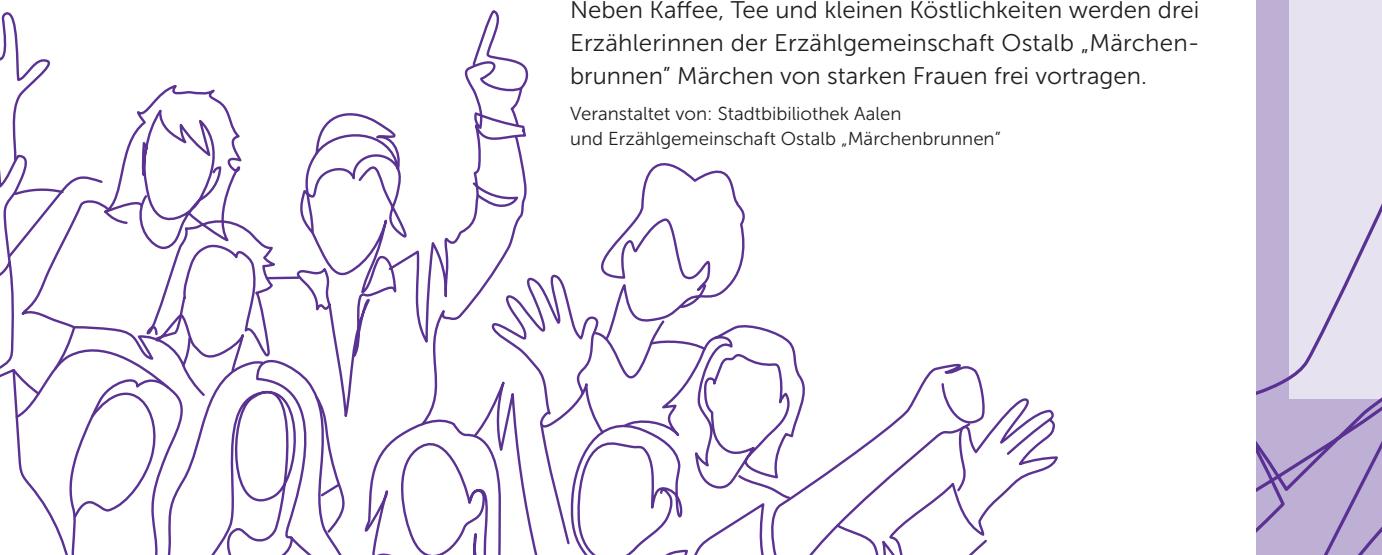
Freitag, 15 bis 18 Uhr  
Gmünder Torplatz/Brezgablase-Brunnen, Aalen

Spendenaktion mit Infostand

## Tausche Rose gegen Spende

Die Aktion „Tausche Rose gegen Spende“ unterstützt die Arbeit gewerkschaftlicher Organiziereinnen in der Textilindustrie in Bangladesch.

Veranstaltet von: Solidarität International (SI) e.V., Regionalgruppe Ostalb



**08.03.**

Samstag zur Hefezopf-Zeit von 10:30 bis 12:30 Uhr  
UtopiAA, An der Stadtkirche 18, Aalen

Literatur von Frauen für Frauen und frauenbewegte Männer

## Büchersalon zum Internationalen Frauentag

Von interessanten Biografien über Romane und Krimis werden auch Bücher über verschiedene solidarisch aktive Frauen vorgestellt; die Bücher können auch direkt käuflich erworben werden.

Toiletten im Untergeschoss

Veranstaltet in Kooperation von UtopiAA/Hefezopf und Solidarität International (SI) e.V.

**08.03.**

Samstag, 11 Uhr  
Stadtbibliothek im Torhaus, Gmünder Straße 9, Aalen

Vortrag von Märchen, Pausen für persönlichen Austausch

## Frauencafé mit Märchen von starken Frauen

Neben Kaffee, Tee und kleinen Köstlichkeiten werden drei Erzählerinnen der Erzählgemeinschaft Ostalb „Märchenbrunnen“ Märchen von starken Frauen frei vortragen.

Veranstaltet von: Stadtbibliothek Aalen und Erzählgemeinschaft Ostalb „Märchenbrunnen“

**08.03.**

Samstag, 17:30 Uhr  
KUBAA, Georg-Elsner-Platz 1, Aalen

Frauentagsempfang

## Miteinander Mehr

Gemeinsam verbinden, reflektieren und gestalten – getreu unserem Jahresmotto „In Verbindung“ laden wir Sie zu einem inspirierenden Abend ein. Mit kleinen Übungen, kreativen Impulsen und interaktiven Stationen erkunden wir mit Kommunikationspsychologin und Beraterin Jenny Barthel, was uns bewegt und wie wir Feminismus weiterdenken können. Ob beim Nachdenken über eigene Werte, im Dialog über Zukunftsvisionen oder in kreativer Auseinandersetzung – *Miteinander Mehr* lädt dazu ein, neue Perspektiven zu entdecken und gemeinsam zu wachsen.

Kinderbetreuung nach Anmeldung

Veranstaltet von: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Aalen



Anmeldung für eine bessere Planbarkeit unter [aalen.de/frauenempfang2025](http://aalen.de/frauenempfang2025)



**08.03.**

Samstag, 20 Uhr  
Theatersaal im KUBAA, Georg-Elsner-Platz 1, Aalen

Uraufführung mit anschließendem „Theater trifft ...“

## SOLO – Ein Theaterprojekt von Labande Dordur

Am Anfang stand der Wunsch nach einem Solo. Ein Stück für eine Solistin, das über Einsamkeit spricht. Nur: Allein sein ist hart. Dieses Solo wird zu zweit stattfinden. Abends kämpft Lucie gegen ihre Ängste. Sie ist besessen von ihren Alter Egos. Kann sie lernen, sie zu zähmen? Lucie und Anais begeben sich mit viel Musik, Puppen und Videobildern auf eine innere Suche, die über unsere Grenzen hinausführt.

Im Anschluss an die Vorstellung Theater trifft ... Jenny Barthel, Anais Durand-Mauptit und Lucie Dordogne.

In lockerer Runde treffen wir die Kommunikationspsychologin Jenny Barthel und die Künstler\*innen von Labande Dordur.

Veranstaltet von: Theater der Stadt Aalen in Kooperation mit der Aalener Gleichstellungsbeauftragten

Karten unter [theateralen.de](http://theateralen.de)

Limitierte Anzahl an Freikarten für Besucher\*innen des Frauenempfangs.

**09.03.**

Sonntag, 16 Uhr

Treffpunkt: Tourist-Info am Marktbrunnen, Aalen

Stadtführung

## Frauen in Aalen ab 1300 bis in die Neuzeit

In einem großen Spannungsbogen bringt Stadtführerin Gabriele Springer den Teilnehmer\*innen der Führung das Leben als Frau in Aalen durch die Jahrhunderte (1300–1920) historisch näher, stellt aber auch den modernen Lebenslauf einer lebenden Zeitgenossin vor.

Anmeldung an [g.springer1211@gmail.com](mailto:g.springer1211@gmail.com)

**12.03.**

Mittwoch, 14 bis 17 Uhr  
Online-Vortrag via MS-Teams

## Ein Mann ist keine Altersvorsorge

Warum finanzielle Unabhängigkeit für Frauen so wichtig ist & Kenne deinen Wert! – Gehaltsverhandlung für Frauen

Frauen sind heutzutage so gut ausgebildet wie nie zuvor und trotzdem stehen immer noch die gleichen Fragen im Raum wie früher. Helma Sick ermutigt Frauen, eine Ehe nicht mehr als Versorgungseinrichtung zu sehen, sondern sich um ihre eigene finanzielle Unabhängigkeit zu kümmern. Lebensnahe Beispiele aus ihrer Beratungspraxis und praktische Tipps machen den Vortrag zu einem spannenden Erlebnis.

Veranstaltet von: Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg Referentin: Helma Sick, Betriebswirtin, Finanzexpertin für Frauen, Feministin, Sachbuchautorin und Trägerin des Bundesverdienstkreuzes Weitere Infos unter [www.frau-beruf.info/veranstaltungen](http://www.frau-beruf.info/veranstaltungen)

AnmeldeLink:

[koala.komm.one/b/t/3e80f90d-2652-47f0-af28-842929420fc0?0](https://koala.komm.one/b/t/3e80f90d-2652-47f0-af28-842929420fc0?0)