

## Veranstaltungskalender für **Frauen**

herausgegeben von der  
Gleichstellungsstelle  
der Stadt Oberhausen  
1. Halbjahr 2026

08. März 2026: Internationaler Frauentag  
Herzlichen Glückwunsch zum internationalen Frauentag  
Ihre



Der Veranstaltungskalender erscheint 2x pro Jahr  
zu den Halbjahren und listet Termine für Frauen  
in Oberhausen auf. Redaktionsschluss ist jeweils  
der 30.04. und 31.10. eines Jahres.

Kontakt / Impressum:  
Bereich 0-4 / Gleichstellungsstelle  
Schwartzstraße 73 • 46045 Oberhausen  
Tel.: 0208 825-2050 • Fax: 0208 825-2030  
Mail: gleichstellungsstelle@oberhausen.de  
Alle Angaben sind ohne Gewähr.  
Die Veranstaltungen externer Partner/innen und  
Organisationen liegen in alleiniger Verantwortung dieser.



### One Billion Rising 2026

... ist ein globaler Streik, eine Einladung zum Tanz als Ausdruck unserer Kraft, ein Akt weltweiter Solidarität, eine weltweite Demonstration der Gemeinsamkeit.

Unter dem Motto: „Women on Fire“ möchten die Veranstalterinnen gemeinsam gegen Gewalt an Frauen und Mädchen zu dem Song „Break The Chain“ tanzen und laden alle Oberhauserinnen und Oberhausener herzlich zum Mittanzen ein. Mit der Veranstaltung „One Billion Rising“ soll auch in Oberhausen ein Zeichen gegen Gewalt gesetzt werden! Die Veranstaltung findet am 14.02.2026 statt. Weitere Details zu öffentlichen Trainings, Uhrzeiten und Orten können ab Januar 2026 bei den Veranstalterinnen erfragt werden. Auf den Social Media Kanälen der Gleichstellungsstelle finden Sie ebenfalls Hinweise zu der Veranstaltung. Die Veranstalterinnen sind „Frauen helfen Frauen e.V. Oberhausen“, die Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen und das kommunale Integrationszentrum Oberhausen.

|   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Termin:</b>  | 14.02.2026  |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Kosten:</b>  | keine   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>VA-Ort:</b>  | wird noch bekannt gegeben   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Kontakt:</b> | Maren Heutger<br>Telefon: 0208 825 2097<br>E-Mail: maren.heutger@oberhausen.de<br>facebook: gleichstellungsstelle.oberhausen<br>instagram: @gleichstellung_oberhausen |

Anmeldung nicht erforderlich!

### Aus der Veranstaltungsreihe Finanzen im Blick, Workshops für Frauen: Neue Wohnung für mich!

In diesem Kurs machen wir Frauen fit für die „Neue Wohnung“. Wer in eine eigene Wohnung zieht, muss sich um einige Dinge kümmern: Wohnungssuche, Mietvertrag, Kauktion, Strom, Telefon, Ummeldung und Nachsendeantrag. Die Themen Heizen und Lüften sowie Energiekosten sind auch wichtige Aspekte und werden praxisnah besprochen. Eine Checkliste wird es dann zum Abschluss auch geben. Referentin: Angelika Wösthoff und Martina Zwick (Verbraucherzentrale NRW)

|   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Termin:</b>              | Dienstag, 21.04.2026, 15:00 – 17:00 Uhr   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Kosten:</b>              | keine   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>VA-Ort:</b>              | Frauenberatungsstelle Oberhausen<br>Helmholtzstr. 48, 46045 Oberhausen                            |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Kontakt / Anmeldung:</b> | Infos & Anmeldung:<br>Frauenberatungsstelle Oberhausen<br>Telefon: 0208 209707<br>info@fbst-ob.de |

Anmeldung erforderlich!

### Equal Pay Day

#### Finanzen im Blick, Workshops für Frauen:

Wertvolle Gehaltsverhandlung: Wissen. Wollen. Wirken.

Ob Berufseinstieg, Jobwechsel oder Aufstieg: Wer den eigenen Wert kennt und souverän verhandelt, kommt weiter. In diesem kompakten Workshop speziell für Frauen vermitteln wir praxisnahe Wissen, stärken dein Selbstvertrauen und geben dir wirksame Werkzeuge an die Hand – für Gehaltsgespräche auf Augenhöhe. Inhalte: Marktwert analysieren: Was bin ich wert? / Strategien für erfolgreiche Verhandlungen / Benefits und Argumentationstechniken / Übungsszenarien und Handout für die Praxis.

|   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Termine:</b> | Freitag, 27.02.2026, 15:00 – 16:30 Uhr  |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Kosten:</b>  | keine   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>VA-Ort:</b>  | Katholische Erwachsenen- und Familienbildung (KEFB) Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11, 46045 Oberhausen |

|   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Kontakt / Anmeldung:</b> | Katholische Erwachsenen und Familienbildung Oberhausen<br>Ansprechperson: Sarah Voigt<br>Telefon: 0208 859 96 40<br>oberhausen@kefb.info |
|---|--|

Anmeldung erforderlich!

### Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

1. Halbjahr 2026 Stand: Dezember 2025

### 8. Ladys Sports Day

Frauen stärken Frauen im Sport und darüber hinaus. Unsere Veranstaltung „von Frauen für Frauen“ lädt alle sportbegeisterte und die, die es werden wollen ein, gemeinsam aktiv zu werden, sich auszutauschen und neue Impulse zu sammeln. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Motivation und gegenseitige Unterstützung. Für mehr Zusammenhalt, Stärke und Freude im Sport.

**Termine:** Samstag, 07.03.2026, 12:45 – 17:00 Uhr

**Kosten:** 15 €  
 **VA-Ort:** Willy – Jürissen – Halle  
Göbenstrasse 148  
46045 Oberhausen

**Kontakt / Anmeldung:** Haus des Sports  
Sedanstrasse 34  
46045 Oberhausen  
www.ssb-oberhausen.de

Sekretariat:  
Ulrike Tefs – Rasche  
E-Mail: team@ssb-oberhausen.de  
Telefon: 0208 825 31 21

Anmeldung erforderlich!

### Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

1. Halbjahr 2026 Stand: Dezember 2025

### Ursula Krechel, Sehr geehrte Frau Ministerin

Ein Roman verknüpft die Kulturgeschichte aller Frauen - von einer römischen Kaiserin zu einer Studienrätin, von einer Verkäuferin zu einer Ministerin. Es ist die Geschichte ihres Widerstands gegen die Gewalt, die ihnen physisch und psychisch widerfährt.

|  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Termin:</b> | Freitag, 24.04.2026, 19:00 – 21:00 Uhr   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Kosten:</b> | 10 €   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>VA-Ort:</b> | Literaturhaus Oberhausen (im Gdanska Theater), Gutenbergstr. 8, 46045 Oberhausen |

|   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Kontakt / Anmeldung:</b> | Literaturhaus Oberhausen<br>Rainer Piecha, 0208 85 33 11<br>literaturhaus-oberhausen@gmx.de |
|---|---|

Anmeldung erforderlich!

### Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

1. Halbjahr 2026 Stand: Dezember 2025

### 72. Internationale Kurzfilmtage Oberhausen

Die Kurzfilmtage zeigen traditionell viele Filme von internationalen Regisseurinnen, in den Wettbewerben ebenso wie in den thematischen Programmen, und damit Einblicke in die unterschiedlichen Lebenswelten und Anliegen von Frauen auf der ganzen Welt. Ein Blick ins Programm lohnt sich.

**Termine:** Dienstag, 28.04.2026 – Sonntag, 03.05.2026  
Uhrzeit: 10:00 – 24:00 Uhr täglich

**Kosten:** Einzelticket 8 €  
 **VA-Ort:** Erm. Ticket 5 €  
Lichtburg Filmpalast Oberhausen, Elsässer Str. 26  
Kino im Walzenlager, Hansastr. 20  
 **Kontakt:** Internationale Kurzfilmtage Oberhausen  
Sabine Niewalda, Tel. 0208 825-2652  
niewalda@kurzfilmtage.de

Anmeldung nicht erforderlich!

### Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

1. Halbjahr 2026 Stand: Dezember 2025

### Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

1. Halbjahr 2026 Stand: Dezember 2025

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>Nicht warten – Starten!</b></p> <p><b>Veranstaltungen zum beruflichen Wiedereinstieg und/oder Walk &amp; Talk</b></p> <p>Das berufliche Comeback ist für viele Frauen und auch Männer ein bedeutamer Schritt, denn Beruf und Erwerbstätigkeit sind eine wichtige Säule im Leben eines jeden Menschen. Benötigen Sie Starthilfe bei Ihrem beruflichen Wiedereinstieg? Dann gehen Sie mit uns „spazieren“ oder kommen Sie in unsere Veranstaltung.</p> <p><b>Termine:</b> (2-monatlich) beginnend ab Januar, 9:30 – 11:00 Uhr<br/>Termine auch unter:<br/><a href="https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/oberhausen/veranstaltung-vor-ort">https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/oberhausen/veranstaltung-vor-ort</a><br/>keine<br/><b>VA-Ort:</b> Walk &amp; Talk im Kaisergarten<br/><b>Treffpunkt:</b> Parkplatz an der Schlossgastronomie am Kaisergarten, Konrad-Adenauer-Allee 59, 46047 Oberhausen.</p> <p><b>Veranstaltungen/Workshops:</b> Agentur für Arbeit Oberhausen, Mülheimer Str. 36, 46045 Oberhausen, Bereich B³ im Erdgeschoss.</p> <p><b>Kontakt / Anmeldung:</b> Agentur für Arbeit Oberhausen<br/>Marion Steinhoff<br/>Tel.: 0208 8506611<br/>Mail: <a href="mailto:Oberhausen.BCA@arbeitsagentur.de">Oberhausen.BCA@arbeitsagentur.de</a></p> <p><b>Anmeldung erforderlich!</b></p> | <p><b>FRAUENFAIR-NETZT – ein Netzwerk für Oberhausener Unternehmerinnen und Frauen mit Führungsverantwortung in Oberhausener Unternehmen</b></p> <p>Gemeinsam und zukunftsorientiert: Das ist der Benefit eines funktionierenden Netzwerkes. Die Agentur für Arbeit Oberhausen, der Verband deutscher Unternehmerinnen und die Oberhausener Wirtschafts- und Tourismusförderung organisieren in Kooperation interessante Veranstaltungen und Events zu aktuellen Themen. Und natürlich stehen dabei das gemeinsame Erleben und der Vernetzungsgedanke im Vordergrund.</p> <p><b>Termine:</b> Termine sind ab Januar zu finden unter:<br/><a href="https://frauen-fairnetzt.de/">https://frauen-fairnetzt.de/</a><br/>Uhrzeit: ab 18:00 Uhr<br/>keine<br/><b>Kosten:</b> Titel der einzelnen Veranstaltungen und Veranstaltungsorte sind ab Januar zu finden unter:<br/><a href="https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/oberhausen/fair-netz">https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/oberhausen/fair-netz</a><br/><a href="https://frauen-fairnetzt.de/">https://frauen-fairnetzt.de/</a></p> <p><b>Kontakt / Anmeldung:</b> Agentur für Arbeit Oberhausen<br/>Marion Steinhoff<br/>Tel.: 0208 8506611<br/>Mail: <a href="mailto:Oberhausen.BCA@arbeitsagentur.de">Oberhausen.BCA@arbeitsagentur.de</a><br/>Nadine Deutschmann/Jessica Tewes<br/>Oberhausener Wirtschafts- und Tourismusförderung GmbH<br/>Tel.: 0208 8503617-12<br/>Mail: <a href="mailto:Nadine.Deutschmann@owtgmbh.de">Nadine.Deutschmann@owtgmbh.de</a><br/><a href="mailto:Jessica.Tewes@owtgmbh.de">Jessica.Tewes@owtgmbh.de</a></p> <p><b>Anmeldung erforderlich!</b></p> | <p><b>Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen</b><br/>Stand: Dezember 2025</p> <p><b>1. Halbjahr 2026</b></p> <p><b>Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen</b><br/>Stand: Dezember 2025</p> <p><b>1. Halbjahr 2026</b></p> <p><b>Interkulturelles Frauenfrühstück</b></p> <p>Wir laden euch jeden Mittwoch in unseren LEERSTAND (direkt im Oberhausener HBF, Eingang außen an den Radständern) zu einem gemeinsamen Frühstück nur für Frauen ein.<br/>Hier können wir Ideen austauschen, aktuelle Themen besprechen, die euch beschäftigen und gemeinsam ein bisschen Zeit in einer schönen und sicheren Atmosphäre verbringen.<br/>Für das Frühstück bitten wir um eine 4 € Spende – mit Kaffee und allem drum und dran!<br/>Women's Breakfast<br/>We invite you every Wednesday between 10 and 12 o'clock in our LEERSTAND (directly in Oberhausen HBF, entrance outside at the bike racks) to a common breakfast only for women. Here we can exchange ideas, discuss current topics that are on your mind and spend some time together in a nice and safe atmosphere.<br/>For the breakfast, we ask for a 4 Euro donation - with coffee and all the trimmings!</p> <p><b>Termin:</b> Immer mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr<br/><b>Kosten:</b> Eintritt frei / 4 € Spende für Buffet<br/><b>VA-Ort:</b> Kitev-Turm 3. Etage, Eingang über LEERSTAND, direkt im HBF bei den Fahrradständern, Willy-Brandt-Platz 1, 46045 Oberhausen<br/><b>Kontakt:</b> <a href="mailto:info@kitev.de">info@kitev.de</a><br/><a href="http://www.kitev.de">www.kitev.de</a></p> <p><b>Anmeldung nicht erforderlich!</b></p> | <p><b>Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen</b><br/>Stand: Dezember 2025</p> <p><b>1. Halbjahr 2026</b></p> <p><b>Yoga für Frauen</b></p> <p>Du brauchst einen kleinen Powerboost zur Mitte der Woche? - Bitte schön! Dasha hat die Yogamatte schon ausgerollt und wartet auf dich! Hatha-Yoga-Rücken-Spezial bei kitev! Teilnahme auf eigene Verantwortlichkeit.<br/>Потрібен невеликий заряд енергії посеред тижня? - Тоді вам сюди! Даша вже розгорнула килимок для йоги і чекає на тебе! Щосереди, 12:30 – 13:30 спеціальне заняття з хатха-йоги в кіївському клубі на 4-му поверсі! Участь за благодійний внесок та на власний ризик.<br/>Need a little power boost in the middle of the week? - Here you go! Dasha has already rolled out the yoga mat and is waiting for you! Every Wednesday, 12:30 – 13:30 Hatha yoga back special at kitev on the 4th floor! Participation for a donation and at your own risk.</p> <p><b>Termin:</b> Immer mittwochs, 12:30 – 13:30 Uhr<br/><b>Kosten:</b> keine<br/><b>VA-Ort:</b> Kitev-Turm 3. Etage, Eingang über LEERSTAND, direkt im HBF bei den Fahrradständern, Willy-Brandt-Platz 1, 46045 Oberhausen<br/><b>Kontakt:</b> <a href="mailto:info@kitev.de">info@kitev.de</a><br/><a href="http://www.kitev.de">www.kitev.de</a></p> <p><b>Anmeldung nicht erforderlich!</b></p> |
| <p><b>YOGA für Frauen</b><br/><b>Mit Fakhria</b></p> <p>Zum Ausklang der Werkwoche oder zum Beginn des Wochenendes:<br/>NOCH EINMAL YOGA IM BAHNHOFSTURM FÜR FRAUEN<br/>Wer macht? Fakhria kommt aus Afghanistan, sie ist Teil der internationalen LEERSTANDs-Community, Englischlehrerin und Yoga-Enthusiastin.</p> <p><b>Termine:</b> Immer freitags von 15:00 bis 16:00 Uhr<br/><b>Kosten:</b> keine<br/><b>VA-Ort:</b> Kitev-Turm 3. Etage, Eingang über LEERSTAND, direkt im HBF bei den Fahrradständern, Willy-Brandt-Platz 1, 46045 Oberhausen<br/><b>Kontakt:</b> <a href="mailto:info@kitev.de">info@kitev.de</a><br/><a href="http://www.kitev.de">www.kitev.de</a></p> <p><b>Anmeldung nicht erforderlich!</b></p>  | <p><b>Interkulturelles Tanzen für Frauen</b></p> <p>Jeden ersten Samstag im Monat lädt Samia euch ein zum Tanzen, schnacken und gute Laune haben! Es wird sich frei zur Lieblingsmusik bewegt oder sich gegenseitig traditionelles aus den verschiedensten Heimatländern beigebracht und getanzt. Auch im Sitzen Tanzen ist natürlich willkommen, wenn die Beine nicht mehr ganz so wollen wie das Herz.</p> <p><b>Termin:</b> jeden 1. Samstag im Monat, 17:00 – 20:00 Uhr<br/><b>Kosten:</b> keine<br/><b>VA-Ort:</b> Kitev-Turm 3. Etage, Eingang über LEERSTAND, direkt im HBF bei den Fahrradständern, Willy-Brandt-Platz 1, 46045 Oberhausen<br/><b>Kontakt:</b> <a href="mailto:info@kitev.de">info@kitev.de</a><br/><a href="http://www.kitev.de">www.kitev.de</a></p> <p><b>Anmeldung nicht erforderlich!</b></p>  | <p><b>Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen</b><br/>Stand: Dezember 2025</p> <p><b>1. Halbjahr 2026</b></p> <p><b>Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen</b><br/>Stand: Dezember 2025</p> <p><b>1. Halbjahr 2026</b></p> <p><b>Internationale Frauengruppe</b></p> <p>Frauen aus verschiedenen Ländern treffen sich, um Erfahrungen aus dem Heimatland und aus Deutschland auszutauschen. Ziel ist es, sich untereinander möglichst in der deutschen Sprache zu verstündigen und so ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln.</p> <p><b>Termin:</b> 10 x dienstags im Semester<br/>20.01./ 03.02./ 17.02./ 03.03./ 17.03./ 14.04./ 28.04./ 12.05./ 09.06./ 23.06.2026<br/>Uhrzeit: 16:30 – 18:00 Uhr<br/>22 € bei 10 Terminen (inkl. Kinderbetreuung)<br/>Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk Oberhausen<br/>Marktstraße 154<br/>46045 Oberhausen<br/>Tel.: 0208 850 08-52<br/>Fax: 0208 850 08-56<br/>E-Mail: <a href="mailto:info.febw@kirche-oberhausen.de">info.febw@kirche-oberhausen.de</a></p> <p><b>Kontakt / Anmeldung:</b> Ev. Kirchenkreis Oberhausen<br/>Flüchtlingsreferat<br/>Evelyn Meinhard<br/>Tel.: 0208 850 08-44<br/>Fax: 0208 850 08-66<br/>E-Mail: <a href="mailto:evelyn.meinhard@kirche-oberhausen.com">evelyn.meinhard@kirche-oberhausen.com</a></p> <p><b>Anmeldung erforderlich!</b></p>   | <p><b>Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen</b><br/>Stand: Dezember 2025</p> <p><b>1. Halbjahr 2026</b></p> <p><b>2. Frauen Literatur Festival</b></p> <p>Vom 21.1. bis 27.3. findet das 2. Frauen Literatur Festival statt. 5 Lesungs- und 3 Gesprächsveranstaltungen präsentieren spannende Autorinnen, u.a. Judith Kuckart, Tamar Noort, Mirrianne Mahn und Anett Gröschner. Info: <a href="http://www.literaturhaus-oberhausen.de">www.literaturhaus-oberhausen.de</a></p> <p><b>Termin:</b> Freitags, 23.1./ 13.2./ 27.2./ 13.3./ 27.3./ 19:00 – 21:00 Uhr<br/><b>Kosten:</b> Mittwochs, 21.1./ 18.2./ 18.3./ 19:00 – 21:00 Uhr<br/><b>VA-Ort:</b> Freitags – 10 € mit Anmeldung<br/>Mittwochs – frei ohne Anmeldung<br/>Literaturhaus Oberhausen (im Gdanska Theater), Gutenbergstr. 8, 46045 Oberhausen<br/><b>Kontakt / Anmeldung:</b> Literaturhaus Oberhausen<br/>Rainer Piecha<br/>Tel.: 0208 853311<br/>E-Mail: <a href="mailto:literaturhaus-oberhausen@gmx.de">literaturhaus-oberhausen@gmx.de</a></p> <p><b>Anmeldung erforderlich!</b></p>  |