

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.



Veranstachtungshinweise für Frauen in Oberhausen
1. Halbjahr 2026
Stand: Dezember 2025

Veranstachtungshinweise 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!

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 €
Erm. Ticket 5 €

VA-Ort: Lichtburg Filmpalast Oberhausen, Elsässer Str. 26
Kino im Walzenlager, Hansastr. 20
Kontakt: Internationale Kurzfilmtage Oberhausen
Sabine Niewalda, Tel. 0208 825-26 52
niewalda@kurzfilmtage.de

Anmeldung nicht erforderlich!

Veranstachtungshinweise für Frauen in Oberhausen
1. Halbjahr 2026
Stand: Dezember 2025

Veranstachtungshinweise für Frauen in Oberhausen
1. Halbjahr 2026
Stand: Dezember 2025

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 praxisnahes 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.

Termine: Freitag, 27.02.2026, 15:00 – 16:30 Uhr
Kosten: keine
VA-Ort: Katholische Erwachsenen- und Familienbildung (KEFB) Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11, 46045 Oberhausen

Kontakt / Anmeldung: Katholische Erwachsenen und Familienbildung Oberhausen
Ansprechperson: Sarah Voigt
Telefon: 0208 859 96 40
oberhausen@kefb.info

Anmeldung erforderlich!

Ursula Krechel, Sehr geehrte Frau Ministerin

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

Termin: Freitag, 24.04.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 10 €
VA-Ort: Literaturhaus Oberhausen (im Gdanska Theater), Gutenbergstr. 8, 46045 Oberhausen

Kontakt / Anmeldung: Literaturhaus Oberhausen
Rainer Piecha, 0208 85 33 11
literaturhaus-oberhausen@gmx.de

Anmeldung erforderlich!

Veranstachtungshinweise für Frauen in Oberhausen
1. Halbjahr 2026
Stand: Dezember 2025

Veranstachtungshinweise für Frauen in Oberhausen
1. Halbjahr 2026
Stand: Dezember 2025

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 Oberhauserer 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.

Termin: 14.02.2026
Kosten: keine
VA-Ort: wird noch bekannt gegeben
Kontakt: Maren Heutger
Telefon: 0208 825 20 97
E-Mail: maren.heutger@oberhausen.de
facebook: gleichstellungsstelle.oberhausen
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, Kaution, 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 Zbick (Verbraucherzentrale NRW)

Termin: Dienstag, 21.04.2026, 15:00 – 17:00 Uhr
Kosten: keine
VA-Ort: Frauenberatungsstelle Oberhausen
Helmholtzstr. 48, 46045 Oberhausen

Kontakt / Anmeldung: Infos & Anmeldung:
Frauenberatungsstelle Oberhausen
Telefon: 0208 20 97 07
info@fbst-ob.de

Anmeldung erforderlich!

Nicht warten – Starten!

Veranstaltungen zum beruflichen Wiedereinstieg und/oder Walk & Talk

Das berufliche Comeback ist für viele Frauen und auch Männer ein bedeutsamer 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.

- Termine:**

(2-monatlich) beginnend ab Januar, 9:30 – 11:00 Uhr
Termine auch unter:
<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort//oberhausen/veranstaltung-vor-ort>
- Kosten:**

keine
- VA-Ort:**

Walk & Talk im Kaisergarten
- Treffpunkt:**

Parkplatz an der Schlossgastronomie am Kaisergarten, Konrad-Adenauer-Allee 59, 46047 Oberhausen.
- Veranstaltungen/ Workshops:**

Agentur für Arbeit Oberhausen, Mülheimer Str. 36, 46045 Oberhausen, Bereich B³ im Erdgeschoss.
- Kontakt / Anmeldung:**

Agentur für Arbeit Oberhausen
Marion Steinhoff
Tel.: 0208 850 66 11
Mail: Oberhausen.BCA@arbeitsagentur.de
- Anmeldung erforderlich!**

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

1. Halbjahr 2026

Stand: Dezember 2025

FRAUENFAIR-NETZT – ein Netzwerk für Oberhausener Unternehmerinnen und Frauen mit Führungsverantwortung in Oberhausener Unternehmen

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.

- Termine:**

Termine sind ab Januar zu finden unter:
<https://frauen-fairnetzt.de/>
Uhrzeit: ab 18:00 Uhr
- Kosten:**

keine
- VA-Ort:**

Titel der einzelnen Veranstaltungen und Veranstaltungsorte sind ab Januar zu finden unter:
<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort//oberhausen/fair-netzt>
<https://frauen-fairnetzt.de/>
- Kontakt / Anmeldung:**

Agentur für Arbeit Oberhausen
Marion Steinhoff
Tel.: 0208 850 66 11
Mail: Oberhausen.BCA@arbeitsagentur.de
Nadine Deutschmann/Jessica Tewes
Oberhausener Wirtschafts- und Tourismusförderung GmbH
Tel.: 0208 850 36 17/-12
Mail: Nadine.Deutschmann@owtgmbh.de
Jessica.Tewes@owtgmbh.de
- Anmeldung erforderlich!**

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

1. Halbjahr 2026

Stand: Dezember 2025

Interkulturelles Frauenfrühstück

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.
Hier können wir Ideen austauschen, aktuelle Themen besprechen, die euch beschäftigen und gemeinsam ein bisschen Zeit in einer schönen und sicheren Atmosphäre verbringen.
Für das Frühstück bitten wir um eine 4 € Spende – mit Kaffee und allem drum und dran!
Women's Breakfast
We invite you every Wednesday between 10 and 12 o'clock in our LEER-STAND (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.
For the breakfast, we ask for a 4 Euro donation - with coffee and all the trimmings!

- Termin:**

Immer mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr
- Kosten:**

Eintritt frei / 4 € Spende für Buffet
- VA-Ort:**

Kitev-Turm 3. Etage, Eingang über LEERSTAND, direkt im HBF bei den Fahrradständern, Willy-Brandt-Platz 1, 46045 Oberhausen
- Kontakt:**

info@kitev.de
www.kitev.de
- Anmeldung nicht erforderlich!**

Internationale Frauengruppe

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 verständigen und so ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln.

- Termin:**

10 x dienstags im Semester
20.01./ 03.02./ 17.02./ 03.03./ 17.03./ 14.04./ 28.04./ 12.05./ 09.06./ 23.06.2026
Uhrzeit: 16:30 – 18:00 Uhr
- Kosten:**

22 € bei 10 Terminen (inkl. Kinderbetreuung)
- VA-Ort:**

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk Oberhausen
Marktstraße 154
46045 Oberhausen
Tel.: 0208 850 08-52
Fax: 0208 850 08-56
E-Mail: info.febw@kirche-oberhausen.de
- Kontakt / Anmeldung:**

Ev. Kirchenkreis Oberhausen
Flüchtlingsreferat
Evelyn Meinhard
Tel.: 0208 850 08-44
Fax: 0208 850 08-66
E-Mail: evelyn.meinhard@kirche-oberhausen.com
- Anmeldung erforderlich!**

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

1. Halbjahr 2026

Stand: Dezember 2025

Yoga für Frauen

Du brauchst einen kleinen Powerboost zur Mitte der Woche? - Bitteschön! Dasha hat die Yogamatte schon ausgerollt und wartet auf dich! Hatha-Yoga-Rücken-Spezial bei kitev! Teilnahme auf eigene Verantwortlichkeit.
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 київському клубі на 4-му поверсі! Участь за благодійний внесок та на власний ризик.
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.

- Termin:**

Immer mittwochs, 12:30 – 13:30 Uhr
- Kosten:**

keine
- VA-Ort:**

Kitev-Turm 3. Etage, Eingang über LEERSTAND, direkt im HBF bei den Fahrradständern, Willy-Brandt-Platz 1, 46045 Oberhausen
- Kontakt:**

info@kitev.de
www.kitev.de
- Anmeldung nicht erforderlich!**

2. Frauen Literatur Festival

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, Mirriane Mahn und Anett Gröschner. Info: www.literaturhaus-oberhausen.de

- Termin:**

Freitags, 23.1./ 13.2./ 27.2./ 13.3./ 27.3./ 19:00 – 21:00 Uhr
Mittwochs, 21.1./ 18.2./ 18.3./ 19:00 – 21:00 Uhr
- Kosten:**

Freitags – 10 € mit Anmeldung
Mittwochs – frei ohne Anmeldung
- VA-Ort:**

Literaturhaus Oberhausen (im Gdanska Theater), Gutenbergstr. 8, 46045 Oberhausen
- Kontakt / Anmeldung:**

Literaturhaus Oberhausen
Rainer Piecha
Tel.: 0208 85 33 11
E-Mail: literaturhaus-oberhausen@gmx.de
- Anmeldung erforderlich!**

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

1. Halbjahr 2026

Stand: Dezember 2025

YOGA für Frauen Mit Fakhria

Zum Ausklang der Werkwoche oder zum Beginn des Wochenendes: NOCH EINMAL YOGA IM BAHNHOFSTURM FÜR FRAUEN
Wer machts? Fakhria kommt aus Afghanistan, sie ist Teil der internationalen LEERSTANDs-Community, Englischlehrerin und Yoga-Enthusiastin.

- Termine:**

Immer freitags von 15:00 bis 16:00 Uhr
- Kosten:**

keine
- VA-Ort:**

Kitev-Turm 3. Etage, Eingang über LEERSTAND, direkt im HBF bei den Fahrradständern, Willy-Brandt-Platz 1, 46045 Oberhausen
- Kontakt:**

info@kitev.de
www.kitev.de
- Anmeldung nicht erforderlich!**

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

1. Halbjahr 2026

Stand: Dezember 2025