

☒ **Çigdem Akyol, Geliebte Mutter – Canım Annem**

Çigdem Akyol erzählt von den Folgen einer erzwungenen Ehe, vom Verlust von Identität und einer andauernden Sehnsucht nach Zugehörigkeit und Heimkehr. Der Roman wurde mit dem Literaturpreis Ruhr 2025 ausgezeichnet.

- ☒ **Termin:** Freitag, 25.09.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
☒ **Kosten:** 10,00 €

Nava Ebrahimi, Und Federn überall

Ingeborg-Bachmann-Preisträgerin Nava Ebrahimi taucht ein in das Leben einer kleinen Stadt im Emsland und verknüpft die Geschichten von sechs Menschen zu einem mitreißenden Gesellschaftsroman über die Frage: Wie bleiben wir menschlich, wenn das Leben immer härter wird?

- ☒ **Termin:** Freitag, 27.11.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
☒ **Kosten:** 10,00 €
☒ **VA-Ort:** Literaturhaus Oberhausen (im Gdanska Theater), Gutenbergstr. 8, 46045 Oberhausen

- ☒ **Kontakt / Anmeldung:** Literaturhaus Oberhausen
Rainer Piecha, Tel.: 0208 853311
literaturhaus-oberhausen@gmx.de

Anmeldung erforderlich!

☒ **FRAUEN-FAIRNETZT**
Netzwerk für Unternehmerinnen und Frauen in Führungspositionen

Erfolgreiche Netzwerke, insbesondere Frauen-Netzwerke, werden getragen von Sympathie, Vertrauen und Kompetenz. Oberhausener Unternehmerinnen und weibliche Führungskräfte in Oberhausener Unternehmen sind herzlich eingeladen, dabei zu sein. Hier kannst du dich einbringen, mitdiskutieren und sichtbar werden – so wie du bist. Informiere dich gerne unter <https://frauen-fairnetz.de> ! Nächster Termin: Frauen und Politik - Im Gespräch über Macht und Möglichkeiten im Ratssaal Oberhausen. Gesprächspartnerinnen: Sonja Bongers (1. Bürgermeisterin) und Julia Pietrasch (Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Oberhausen)

- ☒ **Termin:** Montag, 05.10.2026, 17:00 Uhr
☒ **Kosten:** keine
☒ **Kontakt / Anmeldung:** Als Initiative für weibliche Führungspersönlichkeiten: FRAUEN-FAIRNETZT von der Agentur für Arbeit Oberhausen, dem Verband der Unternehmerinnen in Deutschland e.V. (VdU) und der OWT Oberhausener Wirtschafts- und Tourismusförderung GmbH. Agentur für Arbeit Anusch Khansai-Koziorowski Tel.: 0208 8506-611 Mail: Oberhausen.BCA@arbeitsagentur.de
OWT GmbH Nadine Deutschmann Tel.: 0208 85036-17 Mail: nadine.deutschmann@owtgmbh.de
Jessica Tewes Tel.: 0208 85036-12 Mail: jessica.tewes@owtgmbh.de

Anmeldung erforderlich!

2. Halbjahr 2026

Veranstachtungshinweise für Frauen in Oberhausen

Stand: Mai 2026

2. Halbjahr 2026

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

Stand: Mai 2026

☒ **Anka Zink – K.O. Komplimente –**

Schlag sie durch die Blume
Anka Zink verbindet Humor mit Gesellschaftskritik und zeigt, wie Empathie und Witz helfen, den Alltag zu meistern. Zwischen persönlichen und politischen Blick plädiert sie für mehr Miteinander statt Aneinander-vorbei-Reden – klug, pointiert und herzlich.

- ☒ **Termine:** Freitag, 25.09.2026, 20:00 Uhr
☒ **Kosten:** ab 31,70 €

Anna Schäfer – Schlafende Hunde –

- ☒ **Termine:** Samstag, 28.11.2026, 20:00 Uhr
☒ **Kosten:** ab 29,50 €
☒ **VA-Ort:** Ebertbad
Ebertplatz 4, 46045 Oberhausen
☒ **Kontakt / Anmeldung:** Ebertbad GmbH & Co.KG
Andrea Sickelmann, Tel.: 0208 8106570
asickelmann@ebertbad.de
www.ebertbad.de

Anmeldung erforderlich!

2. Halbjahr 2026

☒ **FEMCOM -**
Beruflich stark für unsere Region

Die FEMCOM ist eine Veranstaltung von und für Frauen, die auf der Suche nach neuen beruflichen Perspektiven sind. Expertinnen, Netzwerke und Institutionen aus der MEO (Mülheim/Essen/Oberhausen)-Region, die sich für die Themen berufliche Chancen, Fachkräfte und Gleichstellung interessieren werden zusammengebracht. Die FEMCOM bringt Unternehmen, Frau mit dem Wunsch nach beruflicher Weiterentwicklung und arbeitssuchende Frauen zusammen. Neben einem Job Speed-Dating wird es ein spannendes Bühnenprogramm mit Impulscharakter geben.

- ☒ **Termine:** Montag, 28.09.2026, 09:00 – 15:00 Uhr
☒ **Kosten:** keine
☒ **VA-Ort:** Zentrum Altenberg
Hansastr. 20, 46049 Oberhausen

- ☒ **Kontakt / Anmeldung:** Marie Herrmann, Tel.: 0201 820 24-57
marie.herrmann@ewg.de

Anmeldung erforderlich!

2. Halbjahr 2026

☒ **Lesung und Talk:**
Die (un)verborgene Gewalt gegen Frauen

Gewalt gegen Frauen ist allgegenwärtig. Die Journalistin Barbara Schmid liest aus ihrem Buch und legt offen, wie eng diese Gewalt mit der Normalisierung und Akzeptanz von Prostitution verknüpft ist. (Kooperation: SOLWODI Oberhausen, Frauenberatungsstelle Oberhausen, VHS Oberhausen)

- ☒ **Termine:** Mittwoch, 25.11.2026, 17:30 – 20:00 Uhr
☒ **Kosten:** keine
☒ **VA-Ort:** VHS Oberhausen
Bert-Brecht-Haus
Langemarkstr. 19-21
46045 Oberhausen

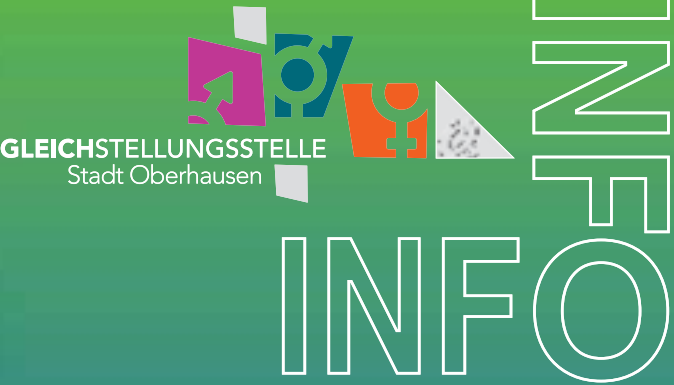
- ☒ **Kontakt / Anmeldung:** VHS Oberhausen,
Tel.: 0208 825-2385
vhs@oberhausen.de

Anmeldung erforderlich!

2. Halbjahr 2026

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

Stand: Mai 2026



Veranstaltungskalender

für Frauen

herausgegeben von der Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen
2. Halbjahr 2026

- ☒ **Orange the World Oberhausen**
Aktionswochen gegen Gewalt an Frauen
25.11. – 10.12.2026
Infos über gleichstellungsstelle@oberhausen.de



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
Mail: gleichstellungsstelle@oberhausen.de

Alle Angaben sind ohne Gewähr.
Die Veranstaltungen externer Partner/innen und Organisationen liegen in alleiniger Verantwortung dieser.



☒ **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! Teilnahme auf eigene Verantwortlichkeit.

- ☒ **Termine:** mittwochs, 12:30 – 13:30 Uhr
- ☒ **Kosten:** keine

☒ **Interkulturelles Frauenfrühstück**

Wir laden euch jeden Mittwoch 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.

- ☒ **Termine:** mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr
- ☒ **Kosten:** Spende für's Buffet
- ☒ **VA-Ort:** Kitev-Turm 4. Etage, Eingang über LEERSTAND, direkt im HBF bei den Fahrradständen, Willy-Brandt-Platz 1, 46045 Oberhausen

- ☒ **Kontakt / Anmeldung:** www.kitev.de
info@kitev.de

Anmeldung nicht erforderlich!

☒ **Internationales Mom-Cafe**
Fit für den Familienalltag

Mütter aus unterschiedlichen Herkunftsländern treffen sich einmal wöchentlich und probieren sich in den unterschiedlichen Alltagssituationen in der deutschen Sprache aus. In einer gemütlichen Atmosphäre kann man leicht ins Gespräch kommen und übt so fast nebenher die deutsche Sprache.

- ☒ **Termine:** Freitags, 04.09. – 11.12.2026, 9:00 – 12:00 Uhr
- ☒ **Kosten:** keine
- ☒ **VA-Ort:** Kindertageseinrichtung Villa Regenbogen
John-Lennon-Platz 1a, 46045 Oberhausen

- ☒ **Kontakt / Anmeldung:** KEFB Oberhausen
Verwaltung, Tel.: 0208 95886-41
oberhausen@kefb.info

Anmeldung nicht erforderlich!

2. Halbjahr 2026

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

2. Halbjahr 2026

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

Stand: Mai 2026

☒ **Aus der Veranstaltungsreihe Finanzen im Blick – Workshops für Frauen: Ehevertrag – Meine Ehe, meine Regeln & Finanzen clever managen – den Haushalt souverän führen**

- ☒ 15.Juli 2026
Liebe, Vertrauen – und ein klarer Kopf für die eigene Zukunft.
Ein Ehevertrag schützt das, was Sie aufgebaut haben und sichert Ihre finanzielle Unabhängigkeit. Rechtsanwältin Sabine Tellmann erklärt, welche Möglichkeiten Sie vor und in der Ehe haben – praxisnah, verständlich und ganz ohne Juristendeutsch. Mit Raum für Ihre Fragen. Referentin: Sabine Tellmann

- ☒ 27. Oktober 2026
Finanzen clever managen – den Haushalt souverän führen.
In diesem Kurs ermutigen wir Frauen, ihr finanzielles Know-how zu erweitern und den Weg zur finanziellen Selbstbestimmung zu ebnen. Wir bieten praktische Sparstrategien und wertvolle Einblicke, wie man ein Haushaltsbuch führt, um Ausgaben im Blick zu behalten und finanzielle Ziele zu setzen. Unser Ziel ist es, den Teilnehmerinnen das Selbstvertrauen zu geben, ihre finanzielle Zukunft aktiv zu gestalten und langfristige finanzielle Stabilität zu erreichen. Referentin: Angelika Wösthoff (Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen)

- ☒ **Termine:** Mittwoch, 15.07.2026 – 17:00 – 18:30 Uhr
Dienstag, 27.10.2026 – 15:00 – 16:30 Uhr
- ☒ **Kosten:** keine
- ☒ **VA-Ort:** Frauenberatungsstelle Oberhausen
Helmholtzstraße 48, 46045 Oberhausen

- ☒ **Kontakt / Anmeldung:** Frauenberatungsstelle Oberhausen
Telefon: (0208) 20 97 07
info@fbst-ob.de

Anmeldung erforderlich!

☒ **Willst Du mit mir gehen?**
Walk & Talk zum beruflichen Comeback!

Wir laden Sie herzlich zum Walk & Talk ein! Dieses Gesprächsformat bietet eine gute Gelegenheit, sich bei einem Spaziergang in lockerer Atmosphäre zum beruflichen (Wieder-)Einstieg, zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder zu Ausbildungs-, Beschäftigungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten zu informieren. Dabei können Sie auch mit anderen Teilnehmenden ins Gespräch kommen und Erfahrungen austauschen. Und: Kinder können mitgebracht werden

- ☒ **Termin:** Donnerstag, 10.09.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
- ☒ **Kosten:** keine
- ☒ **VA-Ort:** Kaisergarten Oberhausen.
Treffpunkt: Parkplatz an der Schlossgastronomie/
Schloss Oberhausen (Am Kaisergarten),
Konrad-Adenauer-Allee 59

- ☒ **Kontakt / Anmeldung:** Agentur für Arbeit: Anusch Khansai-Koziorowski
Tel.: 0208 8506-611,
Oberhausen.BCA@arbeitsagentur.de
Jobcenter: Samira Fagrach-Ghezielle,
Tel.: 0208 62134-247,
jobcenter-oberhausen.BCA@jobcenter-ge.de

Anmeldung nicht erforderlich!

☒ **Secondrella**

Der Zonta Club Oberhausen veranstaltet im 2. Halbjahr 2026 noch 2 Märkte für gebrauchte Kleidung und Accessoires. Secondrella steht seit 2015 für nachhaltigen Konsum und die Freude an der Weitergabe gut erhaltener Ware für den guten Zweck. Der gesamte Reinerlös fließt in Oberhausener Projekte für Frauen in schwierigen Lebenssituationen sowie in internationale Zonta-Projekte.

- ☒ **Termine:** 12.07.2026 und 11.10.2026 jeweils von 10:00 – 12:00 Uhr
- ☒ **Kosten:** keine
- ☒ **VA-Ort:** In Hostel Veritas, Essener Str. 259, 46047 Oberhausen

- ☒ **Kontakt / Anmeldung:** Zonta Club Oberhausen
Maria Guthoff
zonta@zonta-oberhausen.de

Anmeldung nicht erforderlich!

☒ **Zonta Golf Charity Challenge**

Der Zonta Club Oberhausen richtet ein jährliches Golf-Turnier im Golfclub Schwarze Heide e.V. aus. Golf ist neben dem sportlichen Wettbewerb vor allem mit Spaß und guter Laune verbunden, so dass alle Teilnehmer/innen ein abwechslungsreiches Programm erwartet. Der Reinerlös fließt in Projekte für Frauen in Notsituationen

- ☒ **Termine:** 20.09.2026, ab 10:00 Uhr
- ☒ **Kosten:** ja (Gebühr)
- ☒ **VA-Ort:** Golfplatz Schwarze Heide e. V.,
Gahlener Str. 44, 46244 Bottrop

- ☒ **Kontakt / Anmeldung:** Zonta Club Oberhausen
c/o stadtplan-b, Sabine Buß
info@stadtplan-b.de

Anmeldung erforderlich!

☒ **Auf den Spuren bedeutender Frauen in Hattingen**

Begeben Sie sich mit uns auf Spurensuche: Wie lebten und arbeiteten Frauen im industriellen Alltag? Welche Rollen nahmen sie ein – und wie veränderten sich Berufsbilder und gesellschaftliche Erwartungen im Laufe der Zeit? Bei einem geführten Rundgang über das Gelände der ehemaligen Henrichshütte beleuchten wir die Arbeitswelt aus Frauenperspektive – mit historischen Fakten, persönlichen Biografien und Raum für Diskussion. Anschließend lassen wir den Tag bei einem Spaziergang durch die Altstadt von Hattingen ausklingen – mit Zeit für Austausch und Gespräche.

- ☒ **Termin:** Donnerstag, 17.09.2026, 9:00 – 18:00 Uhr
- ☒ **Kosten:** 66,00 Euro
- ☒ **Abfahrtsorte:** Duisburg Rathausplatz
Oberhausen Rathausplatz, Schwartzstr. 72
Westenergie Halle, An den Sportstätten,
Mülheim an der Ruhr.

- ☒ **Kontakt / Anmeldung:** Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH
KEFB Oberhausen
Mülheimer Str. 188, 46045 Oberhausen
Tel.: 0208 85996-57, Fax: 0208 85996-89
oberhausen@kefb.info
www.kefb.info

Anmeldeschluss: Donnerstag, 11.09.26
Kursnummer: 01443001
Leitung: Cäcilia Tiemann,
Maren Heutger, NN

Anmeldung erforderlich!

☒ **Sport im Park**

Täglich bis zu 5 kostenlose Sportangebote.
2 x exklusives Frauenselbstsicherheitstraining

- ☒ **Termin:** Sonntag – Freitag, 29.07. – 30.08.2026
- ☒ **Kosten:** keine
- ☒ **VA-Ort:** SSB-Sport- und Freizeitanlage,
Lindnerstr. 2b, 46149 Oberhausen

- ☒ **Kontakt / Anmeldung:** Stadtsportbund Oberhausen e. V.
Clara Stifft, Tel.: 0208 825-3123
Sedanstr. 34, 46145 Oberhausen
Clara.stifft@ssb-oberhausen.de

Anmeldung nur vereinzelt erforderlich!

2. Halbjahr 2026

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

Stand: Mai 2026

☒ **Kickboxen – von Frauen für Frauen**
Selbstverteidigung – von Frauen für Frauen

Zwei neue Kurse für Frauen ab 16 Jahren bietet die VHS ab September in Lirich an: Selbstverteidigung und Kickboxen. Beide Kurse werden von einer Trainerin geleitet. Deutschkenntnisse sind nicht erforderlich. Werden Sie fitter und selbstbewusster!

- ☒ **Termin:** Kickboxen: Donnerstag, 24.09. – 26.11.2026
(8 Termine), 18:00 – 19:00 Uhr
Selbstverteidigung: Donnerstag, 24.09. – 26.11.2026
(8 Termine), 19:00 – 20:00 Uhr

- ☒ **Kosten:** je 25,00 €
- ☒ **VA-Ort:** Volkshochschule-Lirich
Turnhalle/Gymnastikraum
Eschenstr. 60, 46049 Oberhausen

- ☒ **Kontakt / Anmeldung:** VHS Oberhausen,
Tel: 0208 825-2385
E-Mail: vhs@oberhausen.de

Anmeldung erforderlich!

2. Halbjahr 2026

Veranstaltungshinweise für Frauen in Oberhausen

Stand: Mai 2026