#Sichtbarkeit

Aalen

Rahmenprogramm um den 8. März

Internationaler Frauentag 2026

26.02.2026 | Geschäftsidee? Gründung? Los geht's!

Do, 9:00 Uhr – 10:30 Uhr | Online via Microsoft Teams

Online-Vortrag

Die Konditorin Gabriela Moraes Malandrin von „Gabrielas Küche" berichtet von ihrem Weg in die Selbstständigkeit. Gründungsinteressierte Frauen erhalten Informationen zu regionalen Unterstützungsangeboten und können sich vernetzen.

Veranstaltet von: Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg
Auch mit dabei: Elke App, Gründungsberaterin der IHK Ostwürttemberg
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

Anmeldung bis 24.2.2026 unter www.frau-beruf.info/veranstaltungen

01.03.2026 | DOCH We Can! Feminismus im Dialog

So, 11:00 Uhr – 13:00 Uhr | Rathaus Aalen | Foyer

Talkrunde mit Poetry Slam und Kunstausstellung

DOCH we can! Die aktuelle Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Aalen trifft ihre Vorgängerinnen Uta Steybe und Anna-Lena Mutscheller zum generationenübergreifenden Talk auf den Stufen des Rathaus-Foyers: persönlich, nahbar und mitten aus dem Leben. Gemeinsam sprechen sie über 30 Jahre Feminismus in Aalen, über Hürden, Erfolge, offene Fragen – und darüber, was sich verändert hat und was bleibt. Ein Poetry Slam setzt einen kraftvollen Impuls und öffnet das Gespräch für neue Perspektiven auf Solidarität und Vielfalt. Begleitet wird der Vormittag von inspirierender Kunst: Die titelgebenden "DOCH we can"-Drucke können vor Ort gekauft werden, der Erlös unterstützt den regionalen Frauenschutz.

Veranstaltet von: Stadt Aalen
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

03.03.2026 | Frauen verdienen mehr – Gemeinsam für gerechtes Entgelt

Di, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr | IG Metall Aalen
Friedrichstr.54 | 73430 Aalen & Online via Microsoft Teams

Workshop

Im Jahr 2026 erhalten Frauen im Durchschnitt 16 % weniger Entgelt als Männer. Welche Möglichkeiten haben Frauen, um sich gegen diese anhaltende Ungleichbehandlung zu wehren? Was können Betriebsrätinnen dagegen unternehmen? Welche Möglichkeiten bieten Tarifverträge? Und warum geht das nur mit engagierten Gewerkschafterinnen? Für den Workshop haben wir Saskia Gentner, Expertin für Tarif- und Arbeitsrecht der IG Metall Bezirksleitung Baden-Württemberg, eingeladen.

Veranstaltet von: Ortsfrauenausschuss der IG Metall Aalen
DGB Kreisverband Ostalb | Workshopbeginn um 17:30 Uhr
Kennenlernen ab 17:00 Uhr
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

Anmeldung unter aalen@igmetall.de

04.03.2026 | Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Mi, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr | Zoom-Link nach Anmeldung

Online-Vortrag

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Ulli Lust geht der Frage nach: Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?

Veranstaltet von: vhs Aalen
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

Anmeldung vhs Aalen, 07361 95830, https://www.vhs-aalen.de/kurssuche/kurs/261-10053

05.03.2026 | Arm im Alter?

Wie Frauen ihre Altersvorsorge mit Investmentstrategien selbst in die Hand nehmen können

Do, 17:00 Uhr – 18:30 Uhr | Online via Microsoft Teams

Online-Vortrag

Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über die drei Säulen der Altersvorsorge: gesetzliche Rente, betriebliche Altersvorsorge und private Vorsorge mit Schwerpunkt auf der Rolle von Investmentstrategien als Schlüssel zu langfristiger finanzieller Sicherheit. Die Referentin zeigt praxisnah, wie Frauen ihre Altersvorsorge selbstbestimmt gestalten können, welche Grundlagen wichtig sind und welche ersten Schritte sinnvoll sind – unabhängig von Einkommen oder Lebensphase.

Veranstaltet von: Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg
Referentin: Madeline Wolf
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

Anmeldung unter www.eveeno.com/finanzbildungfrauen2026

05.03.2026 | Body in Balance – Hormone verstehen und Beschwerden lindern

Do, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr | vhs Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal

Vortrag

Hormone spielen nicht nur zyklusbedingt im täglichen Leben einer Frau eine große Rolle. Auch der Ursprung überraschend vieler Krankheiten liegt in den Hormonen. Die Gynäkologin und Hormonexpertin Dr. Judith Bildau klärt Frauen jeden Alters auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse über die hormonellen Vorgänge in ihrem Körper auf. In Ihrem Buch beantwortet Sie die wichtigsten Fragen und erklärt, welche Therapien wirklich helfen.

Veranstaltet von: vhs Aalen
Eintritt 9€ | Barrierefrei

Anmeldung vhs Aalen, 07361 95830, https://www.vhs-aalen.de/kurssuche/kurs/261-30100

06.03.2026 | Tausche Rose gegen Spende

Fr, ab 14:30 Uhr | Innenstadt Aalen, beim Brezga-Blase-Brunnen

Spendenaktion

Die Spenden gehen zugunsten von „Gaza soll leben" für medizinische Nothilfe und Aufbau eines Krankenhauses des säkularen Gesundheitsnetzwerks von „Al Awda" in Gaza.

Veranstaltet von: Solidarität International (SI) e.V.
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

06.03.2026 | Connect & Craft – Raum für Kreativität, Austausch & das, was bewegt

Fr, 19:00 Uhr – 22:00 Uhr | Emmis Atelier, Schützenweg 1, 73430 Aalen

Kreativabend

Ein entspannter Kreativabend für Frauen, die Lust haben zu machen, zu teilen und einfach zu sein. Bring das mit, woran du gerade arbeitest – Strickprojekt, Sketchbuch, Stickrahmen oder etwas ganz anderes. Oder gönn dir vor Ort ein kleines DIY-Set. Wir craften gemeinsam, tauschen Gedanken, lassen Ideen fließen und geben Raum für alles, was gerade da ist. Slow vibes, kreative Hände, gute Gespräche.

Veranstaltet von: Wild Women Kollektiv
Kostenlose Teilnahme | Barriere: Zwei Stufen

Anmeldung unter info@wildwomenkollektiv.com

07.03.2026 | Schreib-Frühstück

Sa, 10:00 Uhr – 13:00 Uhr | WeststadtZentrum, Aalen

Schreibworkshop und Frühstück

Der Jugendgemeinderat und das Wild Women Kollektiv laden dich ein zu einem gemeinsamen Frühstück, bei dem du dich mit anderen Teilnehmenden austauschen und connecten kannst. Währenddessen findest du über verschiedene Schreibimpulse zu dir und den Themen, die dich bewegen. Gestalte abschließend ein vision board, auf dem du deine Gedanken, Ideen, Wünsche und Herzensprojekte kreativ visualisierst.

Veranstaltet von: Jugendgemeinderat und Anne Ritter (Wort&Werk/ Wild Women Kollektiv)
bei Bedarf eigene Fotos, Bilder, Zeitschriften fürs vision board mitbringen.
Gegen Spende | Barrierefrei

Anmeldung bis zum 06.03.2026 über Instagram jgr.aalen oder info@wortundwerk.art

07.03.2026 | Couragierte Frauen werden sichtbar

Sa, 10:30 Uhr – 12:30 Uhr | UtopiAA, An der Stadtkirche 18, Aalen

Büchersalon

Bücher von und für couragierte Frauen und frauenbewegte Männer werden vorgestellt mit einzelnen Leseproben. Die Bücher können bei der Veranstaltung käuflich erworben werden.

Veranstaltet von: Solidarität International (SI) e.V.
in Kooperation mit UtopiAA
Kostenlose Teilnahme | Barriere: Toiletten im Untergeschoss

07.03.2026 | "Der zerbrochne Krug" mit anschließendem "Theater trifft ..."

Sa, 20:00 Uhr | Theatersaal im KUBAA, Georg-Elser-Platz 1, Aalen

Theatervorstellung

Ein Krug ist zerbrochen und nun gilt herauszufinden, wer aus dem Zimmer der jungen Frau Eve gestürmt ist und dabei auch sprichwörtlich das Porzellan zerschlagen hat. Dorfrichter Adam führt den Prozess, in dem schnell klar wird, über wen zu richten wäre, würde er nicht selbst richten. Die Aalener Inszenierung wagt sich an eine werkgetreue Komödie, um im Anschluss Eves Perspektive zu beleuchten – und damit auch den (Macht-)Missbrauch. Im Anschluss an die Vorstellung findet ein Gespräch „Theater trifft ..." statt, in dem Kriminalhauptkommissarin Sandra Sänger, Anwältin Senta D'Onofrio und kommunale Gleichstellungsbeauftragte Larah Fritz zu Wort kommen.

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

Karten unter www.theateraalen.de

08.03.2026 | »Stark und sichtbar« - PechaKucha zum Weltfrauentag

So, 11:00 Uhr – 14:00 Uhr | KUBAA Aalen

Vortrag

Das weltweit beliebte PechaKucha-Format ist im Aalener KUBAA zu Gast – und am 8. März stehen die Vorträge ganz im Zeichen des Internationalen Frauentags. Das Prinzip ist so einfach wie genial: 20 Folien, jede davon genau 20 Sekunden – automatisch weitergeschaltet. So dauert jeder Vortrag exakt 400 Sekunden. Lange Reden? Keine Chance. Passend zum Anlass greifen die Beiträge Themen rund um Gleichstellung, Sichtbarkeit und gesellschaftliche Teilhabe aus ganz unterschiedlichen Perspektiven auf. Und weil PechaKucha ohne Musik nicht komplett wäre, sorgt Vera Reißmüller mit eigenen Liedern und bekannten Songs für die passende Stimmung.

Veranstaltet von: VHS Aalen und PechaKuchaNight Aalen in Kooperation mit der Stadt Aalen
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

09.03.2026 | Streik: #OhneUnsStehtAllesStill

Mo, 16:00 Uhr – 18:00 Uhr | Rathausplatz Aalen

Intersektional-feministischer Sit-In

Deutschland steht 2026 vor tiefen sozialen und politisch hergestellten Ungleichheiten. Der intersektional-feministische Frauen*streik am 09. März 2026 macht sichtbar, was tagtäglich unsichtbar bleibt:

- Sorgearbeit ist Arbeit
- Ungleichheit ist politisch hergestellt – nicht privat verursacht
- Gewalt hat auch materielle Wurzeln
- Geschlechtergerechtigkeit erfordert strukturelle Antworten

Der #OhneUnsStehtAllesStill-Streik 2026 ist in Erinnerung an den großen Frauenstreik in Island 1975, bei dem 90% der isländischen Frauen die Arbeit niederlegten, ein Schritt hin zu echter Gleichstellung, Schutz und sozialer Gerechtigkeit.

Wir stehen für einen Streik, der niemanden ausschließt, solidarisch organisiert ist und die Stimmen aller mitdenkt, die von Ungleichheit betroffen sind.

Veranstaltet von: Aalener Frauen | Ansprechpartnerin Simone Schön
Idealerweise haben alle Teilnehmer*innen eine Sitzgelegenheit dabei und auch ein Plakat, das zeigt, warum sie hier sind, aber auch ohne Sitzgelegenheit und Plakat bist du herzlich willkommen!

09.03.2026 | Streik-Café: Unsere Geschichten und Visionen

Mo, 18:15 Uhr – 20:00 Uhr | UtopiAA, An der Stadtkirche 18, Aalen

Austausch

Bei einem gemeinsamen Essen teilen wir im Demokratie-Format „Sprechen & Zuhören" persönliche Geschichten und Visionen, stärken uns gegenseitig und feiern unsere Power. Alle sind herzlich willkommen!

Veranstaltet von: UtopiAA
Spenden für Essen und Trinken willkommen
Toiletten im Untergeschoss

10.03.2026 | Mehr Frauen in die Aufsichtsräte und in Führungspositionen!

Di, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr | Zoom-Link nach Anmeldung

Online-Vortrag mit Q&A-Session

Ute Böhringer-Mai bietet Ihnen einen Einblick in die Ziele, Aktivitäten und Netzwerk-Möglichkeiten des Vereins „Frauen in die Aufsichtsräte" (FidAR e. V.), der sich mit über 1.400 Mitgliedern seit 2006 überregional, überparteilich und unabhängig für mehr Frauen in Führungspositionen in Deutschland einsetzt.

Veranstaltet von: Ute Böhringer-Mai, Komitee Mitglied FidAR e. V., Region Süd, Co-Lead der Arbeitsgruppe Neue Mitglieder
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

Anmeldung unter ute@boehringermai.com

11.03.2026 | Kenne deinen Wert! Gehaltsverhandlungen für Frauen

Mi, 17:00 Uhr – 19:00 Uhr | Online via Zoom

Online-Vortrag

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

Veranstaltet von: Kontaktstellen Frau und Beruf Ostwürttemberg sowie weitere Regionalstellen
Referentin: Susan J. Moldenhauer
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

Anmeldung unter www.eveeno.com/moldenhauer2026

14.03.2026 | Frauencafé: Buchvorstellung „Der Chor"

Sa, 10:30 Uhr | 1. OG, Stadtbibliothek im Torhaus, Aalen

Buchvorstellung

Neben Kaffee, Tee und kleinen Köstlichkeiten werden Adelinde Zeller-Müller und Susanne Beinhauer das Buch „Der Chor" von Anna Katharina Hahn vorstellen. Ein Chor als Spiegel einer ganzen Stadtgesellschaft: In ihrem während der Corona-Zeit in Stuttgart spielenden Roman porträtiert die Bestsellerautorin einfühlsam und unerbittlich Frauen aus drei Generationen – in ihren Stärken und Schwächen, ihrer Sensibilität und ihrer Gnadenlosigkeit.

Veranstaltet von: Stadtbibliothek Aalen
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

15.03.2026 | Frauen verbinden sich

So, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr | Kreishaus Ostalbkreis
Stuttgarter Straße 41, Aalen

Vernetzungsveranstaltung der Frauenorganisationen im Ostalbkreis

Es sind Alle eingeladen, die verschiedensten Frauenorganisationen im Ostalbkreis und ihre Aktivitäten kennenzulernen.

Bei einem „Markt der Möglichkeiten" im Großen Sitzungssaal im Landratsamt Aalen wird sichtbar, was wir Frauen leisten. Sie können jederzeit vorbeikommen. Gleichberechtigung und Chancengleichheit der Frauen im Ostalbkreis sind dem Kreisfrauenrat Ostalb e.V. ein großes Anliegen - gemeinsam können wir viel erreichen.

Veranstaltet von: Kreisfrauenrat Ostalb e.V.
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

16.03.2026 | Die Sichtbarkeit

der Rolle von Frauen im Bereich der Frauengesundheit in Subsahara-Afrika

Mo, 17:00 Uhr | Cafeteria Bohlschule

Dialogveranstaltung

In verschiedenen Ländern Subsahara-Afrikas war die Rolle von Frauen für die Gesundheit aller sowie insbesondere für die körperliche Gesundheit von Mädchen und Frauen zentral. Seit der Einführung der europäischen Medizin mit der Kolonialisierung verschiedener Länder Subsahara-Afrikas ist diese Rolle unsichtbar geworden. In einer gemeinsamen Dialogveranstaltung wollen wir diese Ansätze in den Fokus rücken, diskutieren und Erfahrungen in gemütlicher Runde austauschen.

Veranstaltet von: Afrikanischer Kulturverein
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

Anmeldung unter nicht Pflicht, aber gewünscht: Lithos03@hotmail.fr

17.03.2026 | Gut vorgesorgt fürs Alter?

Frauen und Rente – ein Buch mit sieben Siegeln?

Di, 15:30 Uhr – 17:00 Uhr | Online via Rainbow

Online-Vortrag

Für Frauen lohnt sich eine frühzeitige Planung der Alterssicherung. Denn die „geschlechtsspezifische Altersvorsorgelücke" oder auch „Rentenlücke" entsteht häufig bei Frauen durch die Anpassung ihrer Arbeitszeiten bei wechselnden Lebensbedingungen, wie Kindererziehung, Minijob und Pflegetätigkeiten. Im Online-Vortrag beschäftigen wir uns mit dem Schließen dieser Lücke. Und hier gilt: Je früher, desto besser!

Veranstaltet von: Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg
Referentin: Julia Allert, Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

Anmeldung unter www.frau-beruf.info/veranstaltungen

18.03.2026 | Vom Schambereich zum Charmebereich

Mi, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr | Online, Link nach Anmeldung

Workshop für Frauen und FLINTA ab 16 Jahren

Wir erforschen, wie Worte unsere Wahrnehmung prägen – besonders, wenn es um den Intimbereich geht. Welche Begriffe fühlen sich stimmig, frei von Scham und selbstermächtigend an? Wie sprechen wir in Zweisamkeit, beim Ärzt*innenbesuch oder mit Freund*innen über unseren Körper – und wie könnten wir es tun? Wir freuen uns auf einen inspirierenden Abend mit Impulsvortrag und anschließender Austauschrunde!

Veranstaltet von: ClitClub e.V. i.G., Bianca Lutz und Alina Hüttisch, Ärztinnen in Weiterbildung
Auf Spendenbasis | Barrierefrei

Anmeldung unter clitclub@gmx.de

19.03.2026 | High Performance mit Leichtigkeit

– wie mentale Gesundheit deinen Erfolg trägt

Do, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr | vhs Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal

After-work-Coaching für Frauen

Mona Kloninger vermittelt in diesem besonderen Format, wie mentale Gesundheit dein Leistungsfaktor wird – und dass echte Produktivität die natürliche Folge guter Selbstfürsorge ist. Mit einfachen, wissenschaftlich fundierten Methoden findest du Fokus, Klarheit im Handeln und neue Energie. Bei Snacks und Getränken kann der Abend zum Netzwerken und Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen genutzt werden.

Veranstaltet von: vhs Aalen
24,00€ | Barrierefrei

Anmeldung unter vhs Aalen, 07361 95830, https://www.vhs-aalen.de/kurssuche/kurs/261-10911

21.03. 2026 | Jede kann sich wehren!

Sa, 13:00 Uhr – 18:00 Uhr | Turnhalle WeststadtZentrum, Aalen

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen (ab 16 J.)

Immer wieder erleben wir Situationen, in denen wir uns unsicher oder sogar bedroht fühlen und nicht wissen wie wir reagieren sollen. Durch Übungen zur Körpersprache, Rollenspiele und mentales Training wird das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr geschult und gestärkt -denn jede Frau kann sich wehren! Der Kurs wird von Renate Rommel, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin, durchgeführt.

Veranstaltet von: Stadt Aalen
Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung und Schuhe, Decke als Unterlage, Getränke und Verpflegung für die Pausen.
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

Verbindliche Anmeldung bis 10.03.26 an chancengleichheit@aalen.de

21.03. 2026 | Porträt-Fotografie-Workshop Mach dich sichtbar!

Sa, 14:00 Uhr – 16:00 Uhr | vhs Aalen, Torhaus, 3. OG, U+Media Lab

Workshop ab 16 Jahren

Frauen waren in der Kunst lange unsichtbar. Jetzt wollen wir gemeinsam sichtbar werden! Experimentieren mit Fotografie rund ums Selbstporträt, künstlerisch, persönlich, echt. Ihr bekommt eine technische Einführung von der Fotografin Melanie Pfördtner (First Floor Studios Aalen) und fotografiert eigene Porträts, die ihr im Anschluss bearbeiten und mit nach Hause nehmen könnt.
Eigene Kamera und Bildbearbeitungsprogramme können gerne mitgebracht werden. Eine Grundausstattung an Kameras und Technik ist vor Ort vorhanden.

Veranstaltet von: vhs Aalen
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

Anmeldung unter vhs Aalen, 07361 95830, info@vhs-aalen.de

21.03. 2026 | „Stolz und Vorurteil*oder so“

von Isobel McArthur nach dem Roman von Jane Austen

Sa, 19:30 Uhr | Theater STOA
Bischof-Fischer-Straße 43a, 73430 Aalen

Theatervorstellung

Hoch modern und dabei immer nah an der Vorlage erzählen die sonst unerwähnten Dienstmädchen die Geschichte um Liebe, Geld und die Sehnsucht nach Selbstbestimmung. Jane Austens Kultroman mag 200 Jahre alt sein, seine Themen sind es nicht.

Weitere Vorstellungen:
27.02., 28.02., 07.03., 08.03., 14.03., 20.03., 21.03., 27.03.

Veranstaltet von: Theater STOA
15,00 € / 12,00 € Schüler*innen und Studierende
Barriere: Zugang nur über Treppe

Karten unter www.theater-stoa.de

22.03. 2026 | Frauen-Film-Frühstück: "Lolita lesen in Teheran"

So, 09:30 Uhr – 13:00 | Kino am Kocher, Aalen

Film und Frühstück

Mit anderen Frauen zusammensitzen, miteinander reden und lachen und dann gemeinsam einen Film anschauen - eine kleine Auszeit vom Alltag.
"Lolita lesen in Teheran"
Autobiografische Geschichte einer furchtlosen Lehrerin, die in ihrer Wohnung gemeinsam mit ihren Studentinnen heimlich verbotene internationale Literaturklassiker liest. Inmitten politischer Repression und religiöser Kontrolle wird das Lesen zu einem Akt des stillen Widerstands gegen die konservativen Beschränkungen des Regimes.

Veranstaltet von: vhs Aalen und Kino am Kocher
35,00€ | Barrierefrei

Anmeldung unter vhs Aalen, 07361 95830, https://www.vhs-aalen.de/kurssuche/kurs/261-10951

25.03. 2026 | POWERBALANCE – Kraft & Entspannung durch Singen

Mi, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr | Großer Saal, 3. OG, Bürgerspital Aalen

Workshop

Singalongs, Rhythmicals und einfach zu singende Lieder lassen den Kopf frei werden, Konzentration und Gelassenheit balancieren sich aus und die Stimme gewinnt hörbar an Kraft. Ganz im Sinne des Mottos „Sichtbarkeit“ geht es dabei auch darum, die eigene Stimme (wieder) zu entdecken, ihr Raum zu geben und sich selbst mit Ausdruck und Präsenz hör- und spürbar zu machen. Dazu braucht keiner Vorkenntnisse und jede Stimme ist willkommen!

Veranstaltet von: Stadt Aalen in Kooperation mit Elke Gelhardt, Stimmcoach und Musiktherapeutin.
Warme Überziehsocken und etwas zu Trinken mitbringen!
Auf Spendenbasis
Aufzug vorhanden, WCs nicht barrierefrei

Anmeldung unter info@elke-gelhardt.de

26.03. 2026 | Gleichstellung wirkt – Ideenschmiede für alle, die Menschen erreichen

Do, 17.30 Uhr – 19.30 Uhr | Kleiner Sitzungssaal, Rathaus Aalen

Workshop und Vernetzung

Anlässlich des Internationalen Frauentags lädt die Stadt Aalen Akteur:innen zur Ideenschmiede ein. Gemeinsam werden praxisnahe Ansätze entwickelt, wie Geschlechteraspekte im eigenen Bereich stärker berücksichtigt werden können, egal ob in der Bildung, Kultur, Sport oder Gesundheit. Frauen sind eine wichtige Zielgruppe – wer Angebote fair und inklusiv gestaltet, steigert die Attraktivität des eigenen Programms. Entdecken Sie neue Perspektiven, entwickeln Sie konkrete Ideen und vernetzen Sie sich mit anderen Engagierten aus Ihrem Tätigkeitsfeld.

Veranstaltet von: Stadt Aalen
Kostenlose Teilnahme | Barrierefrei

Anmeldung unter chancengleichheit@aalen.de

#Sichtbarkeit

Angebote von Frauen für Frauen

Do, 05.03. | 8:45 Uhr
Gymnastik mit Angelika Schultz
Fr, 06.03. | 17:00 Uhr
Tanzen bewegt mit Natscha Euteneier
Fr, 06.03. | 19:00 Uhr
Shake, Breath, Dance mit Francesca Favetta
Mo, 09.03. | 12:30 Uhr
Meditation mit Annegret Drescher
Fr, 13.03. | 9:00 Uhr
Yoga mit Kunigunde Stolz
Fr, 13.03. | 17:00 Uhr
Yoga mit Margit Kreuzer
Sa, 14.03. | 9:00 Uhr
Yoga mit Alexandra Di Liberto
Fr, 20.03. | 10:30 Uhr
Yoga für Seniorinnen mit Elke Kiesewetter
Fr, 20.03. | 15:00 Uhr
Yoga für Mädchen mit Stephie Fürst
Fr, 20.03. | 18:00 Uhr
5 Rhythmen Tanzen mit Sandra Reizel-Batorfi
Sa, 21.03. | 14:00 Uhr
Luna Yoga mit Hanne Köhler
Fr, 27.03. | 18:30 Uhr
Heilsames Singen mit Susanne Funk

Keine Anmeldung notwendig – der Erlös geht an den Förderverein der Frauen und Kinderschutzeinrichtungen im Ostalbkreis e.V.

YOGARAUM , Eingang über die Friedrichstr. 19, 73430 Aalen

www.yogaraumaalen.de

Stadt Aalen
Amt für Chancengleichheit, demografischen Wandel und Integration
Marktplatz 30, 73430 Aalen
Telefon 07361 52-1299
www.aalen.de/chancengleichheit