



Internationaler  
Frauentag 2026

# AKTIONSTAGE

Landkreis  
Emmendingen

## PROGRAMM

März 2026



## Überraschungsfilm am Internationalen Frauentag – 8. März 2026

Stellen Sie sich vor, ein ganzes Land steht plötzlich still – nicht infolge eines massiven Wintereinbruchs oder eines Bahnstreiks, sondern weil 90% der Frauen gleichzeitig für einen Tag frei nehmen. Zum Auftakt des Internationalen Frauentags laden wir Sie ein, sich mit uns auf die Spuren eines Landes zu begeben, in dem fast alle Frauen für einen Tag die Arbeit im Job und in der Familie niederlegten. In Erinnerung an diesen historischen Tag zeigt der Film, wie die kollektive, kraftvolle Aktion zu bedeutendem gesellschaftlichem Wandel führte, der weit über die Grenzen des Landes nachhallt. (Island/USA 2024, 71 min, OmU, FSK 0)

Die Veranstaltung wird eröffnet mit einem Grußwort von Landrat Hanno Hurth. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit, bei Snacks und Getränken miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns auf Sie!

**Wann:** Sonntag, 8. März, 14.30 Uhr

**Wo:** Foyer der Neumattenhalle, Neumattenweg 1,  
Emmendingen-Mundingen

**Wer:** Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises  
Emmendingen

Der Eintritt ist frei. Um **Anmeldung** mit dem Betreff „Frauentag“ wird gebeten an [gleichstellung@landkreis-emmendingen.de](mailto:gleichstellung@landkreis-emmendingen.de).



Landkreis  
Emmendingen

## Spot on – Frauen im Schatten

Vergessene Frauen werden ins Licht gerückt, deren Errungenschaften und Talente hinter denen von berühmten Männern in ihrem Umfeld verschwunden sind. Die Ausstellung befasst sich mit Medien von und über diese Frauen.



- Wann:** 28. Februar – 20. März  
**Wo:** Stadtbibliothek Emmendingen, 1. Obergeschoss, Landvogtei 8, Emmendingen  
**Wer:** Stadtbibliothek Emmendingen

## Resilienz – Die sieben Wege zu einem starken Selbst

Resilienz bedeutet, dass uns hilfreiche, ausreichende Denk- und Verhaltensmuster zur Verfügung stehen, mit denen wir die Situation managen können. In diesem Seminar werden Wege zu größerer Resilienz beleuchtet, Übungen und Austausch vertiefen das Thema.

- Wann:** 4 Termine ab Dienstag, 3. März, 19 – 21 Uhr  
**Wo:** Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen  
**Wer:** Kursleitung Ursula Trahasch, vhs Nördlicher Kaiserstuhl  
**Kosten:** 82,00 Euro  
**Anmeldung:** [www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de](http://www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de)

## Office-Grundlagen auch für den Wiedereinstieg

In diesem Kurs erwerben Sie relevante Anwendungskennntnisse in Windows 11 und den Office-Anwendungen Word, Excel, Powerpoint und Outlook.

- Wann:** Freitag, 6. März und Freitag, 13. März, 9 – 15.30 Uhr  
**Wo:** vhs Nördlicher Breisgau, Am Gaswerk 3, Emmendingen  
**Wer:** Kursleitung Jürgen Hinderer, vhs Nördlicher Breisgau  
**Kosten:** 219,00 Euro inkl. Lehrbuch  
**Anmeldung:** [www.vhs-em.de](http://www.vhs-em.de)

## Welt der Frauen – Bücher & Filme von, für und über Frauen

Während der FreiTagZeit sind alle Frauen herzlich eingeladen, bei einer Tasse Kaffee in Büchern zu schmökern, sich mit einem selbstgebasteltem Herz zu verwöhnen oder über das Streamingportal „filmfreund“ zu informieren.

**Wann:** Freitag, 6. März, 15 - 17 Uhr  
**Wo:** Mediathek, Hauptstraße 134, Denzlingen  
**Wer:** Mediathek Denzlingen

## „Kommt! Bringt Eure Last.“ – Gottesdienst zum Weltgebetstag

Christliche Frauen engagieren sich länder- und konfessionsübergreifend dafür, dass Mädchen und Frauen überall in Frieden, Gerechtigkeit und Würde leben können. Der Gottesdienst zum Weltgebetstag kommt in diesem Jahr aus Nigeria.

**Wann:** Freitag, 6. März, 18 Uhr  
**Wo:** Evangelische Pauluskirche, Dahlienweg 22, Emmendingen



## Film „Für immer hier“

„Für immer hier“ spielt im Brasilien des Jahres 1971 während der Militärdiktatur: Das Familienleben von Eunice Paiva wird zerstört, als ihr Mann Rubens von Sicherheitskräften verschleppt wird und spurlos verschwindet. Eunice sucht nach ihm, muss aber gleichzeitig für ihre Familie mit fünf Kindern sorgen. Während die Behörden mauern und die Angst allgegenwärtig ist, entwickelt sie sich von einer unpolitischen Mutter zur kämpferischen Stimme für Wahrheit und Menschenrechte. Jahrzehnte später wird endgültig klar, dass Rubens zu den „Verschwundenen“ der Diktatur gehört. Walter Salles „Für immer hier“ (Frankreich/



Brasilien 2025) ist kein Trauerstück, sondern eine Hommage an das Trotzdem. Kein Film, der die Schrecken der längsten Militärdiktatur Südamerikas ausbuchstabiert, sondern sie im Kontrast zur Lebendigkeit einer Familie, zum Mut, Durchhaltevermögen und der Kraft einer Frau spürbar macht. Ausgezeichnet mit dem Oscar als bester internationaler Film.

- Wann:** Freitag, 6. März, 20.30 Uhr  
**Wo:** Klappe 11 – Kommunales Kino Waldkirch,  
Fabrikstraße 16, Waldkirch  
**Wer:** Klappe 11 – Kommunales Kino Waldkirch e. V.  
**Kosten:** 6,00 Euro

## Gewaltschutz, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

In Rollentrainings üben Sie einfache, effektive Techniken, mit denen Sie sich behaupten und verteidigen können. Ziel des Workshops ist auch die Steigerung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.

- Wann:** Samstag, 7. März, 10 – 13 Uhr  
**Wo:** vhs Alte Grundschule, Entspannungsraum, Endingen  
**Wer:** Kursleitung Hans-Heinrich Hansen, vhs Nördlicher  
Kaiserstuhl  
**Kosten:** 25,00 Euro  
**Anmeldung:** [www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de](http://www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de)

## Ready for Growth – Latente Talente entfalten

Welche Potentiale in ihnen schlummern, ist vielen Menschen nicht bewusst. Wenn es gelingt, diese latenten Talente zu entfalten, verfügen wir über reichlich Ressourcen, um gute Entscheidungen zu treffen, Veränderungen zu wagen und Ziele zu verfolgen. In diesem Vortrag erhalten Sie Anregungen, wie Sie neue Wege einschlagen können.

- Wann:** Montag, 9. März, 19 – 20.30 Uhr  
**Wo:** Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen  
**Wer:** Kursleitung Ursula Trahasch, vhs Nördlicher Kaiserstuhl  
**Kosten:** 20,00 Euro  
**Anmeldung:** [www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de](http://www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de)

## Stark durch die Lebensmitte: Wechseljahre im Beruf

Hitzewallungen, Schlafmangel, Konzentrationsschwäche – die Wechseljahre treffen viele Frauen mitten im Berufsleben und sind dennoch oft ein Tabu am Arbeitsplatz. Die Ärztin, Journalistin und Autorin Dr. Suzann Kirschner-Brouns zeigt in ihrem Vortrag auf, wie Sie bewusst und gesund durch die Wechseljahre gehen sowie körperliche und mentale Veränderungen besser einordnen können. Für mehr Souveränität mit Ihren Wechseljahren im beruflichen Kontext.

- Wann:** Dienstag, 10. März, 9 – 10.30 Uhr  
**Wo:** Online  
**Wer:** Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit  
**Anmeldung:** bis 9. März unter [eveeno.com/wechseljahreimberuf](http://eveeno.com/wechseljahreimberuf)

## Stärkendes Angebot: Mein sicherer Ort

Teilnehmende Frauen\* werden mit einer Fantasiereise begleitet, ihren „sicheren Ort“ zu gestalten – in der Fantasie und auf Papier. Materialien zum Malen werden bereitgelegt und ein vertraulicher Austausch in kleiner Gruppe ermöglicht. Das Angebot richtet sich an Frauen, die Partnerschaftsgewalt erleben oder erlebt haben. Mit Frauen, die bisher keinen Kontakt zu FRIDA haben, führen wir ein kurzes Vorgespräch.

- Wann:** Dienstag, 10. März, 15 – 16.30 Uhr (bei Interesse Folgetermine am 24. März und 14. April)

- Wo:** Emmendingen (genauer Ort wird bei Anmeldung mitgeteilt)
- Wer:** FRIDA – Frauenberatung im Landkreis Emmendingen bei häuslicher Gewalt
- Anmeldung:** bis 5. März bei Ines Bruder, [bruder@skf-waldkirch.de](mailto:bruder@skf-waldkirch.de)



## Werkstatt – „Ich bin eigentlich ganz anders, ich komme nur nicht dazu.“ (Ödön von Horvath)

„Wir sind viele.“ – ein Satz von Gunther Schmidt zeigt auf, dass wir in unseren Lebensfeldern in unterschiedlichen Rollen unterwegs sind (z.B. Leitungskraft, Mutter, Freundin). Es stellt sich die Frage, wie ich die Rollenvielfalt gut leben, in der jeweiligen Rolle Präsenz zeigen und gleichzeitig stabil bleiben kann. Jede Rolle ist verknüpft mit einem Anforderungsprofil, das unsere Energie benötigt. Je bewusster wir die uns wichtigen Rollen leben, umso wirksamer können wir darin sein. Frauen mit Leitungsverantwortung und hoher Komplexität im Alltag sind eingeladen, Impulse kennen zu lernen, um ihre Präsenz zu stärken und die Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Wir werden in einer Art Werkstatt arbeiten, Sie erhalten Input an unterschiedlichen Stationen und Material zur Selbstreflexion sowie zum kreativen Austausch.

- Wann:** Dienstag, 10. März, 18 - 20 Uhr
- Wo:** Coachingraum Mowat, Steinackerstr. 2a, Teningen
- Wer:** Elke Mowat, [hrd-mowat](mailto:hrd-mowat)
- Kosten:** 50,00 Euro
- Anmeldung:** Bitte mit dem Betreff „Frauentag“ an [elke.mowat@hrd-mowat.de](mailto:elke.mowat@hrd-mowat.de)

## Internationales Frauenfrühstück

Frauen unterschiedlicher Nationalitäten und Kulturen treffen sich zum gemeinsamen Frühstück und Austausch. Gerne dürfen eigene, besonders traditionelle Speisen mitgebracht werden.

- Wann:** Mittwoch, 11. März, 10 - 12 Uhr
- Wo:** Haus der Begegnung, Karl-Friedrich-Straße 40, Emmendingen
- Wer:** Freundeskreis Asyl e. V.

## Wie wir Antifeminismus Paroli bieten können – als Fachberatungsstelle und privat im Alltag

Antifeminismus gefährdet Gleichstellung, schwächt ihre Erfolge und bedroht die Demokratie. Welche Berührungspunkte zu antifeministischen Bewegungen erleben wir im Alltag und im Berufsleben, welche Bedeutung haben sie für uns Einzelne und die Gesellschaft, und wie können wir damit umgehen? Ein Workshop zu Strategien, Handlungsoptionen und Erfahrungsaustausch.

- Wann:** Mittwoch, 11. März, 15 – 17.30 Uhr  
**Wo:** Landratsamt Emmendingen, Haus am Festplatz, Sitzungssaal EG, Schwarzwaldstr. 2-4, Emmendingen  
**Wer:** Natasa Subotin, Beraterin, Frauenhorizonte – gegen sexualisierte Gewalt e. V.; Karin Schuster, Gleichstellungsbeauftragte, Landkreis Emmendingen  
**Anmeldung:** [info@frauenhorizonte.de](mailto:info@frauenhorizonte.de), Betreff Workshop Antifeminismus 11.03.

## Pflegebedürftig, was nun?

Pflegebedürftigkeit kann Menschen in jeder Lebensphase treffen und stellt Angehörige und Betroffene vor große Herausforderungen und vielfältige Fragen. Woher kann ich Unterstützung und Entlastung bekommen? Wie funktioniert die Einstufung in einen Pflegegrad? Welche Leistungen kann ich von der Pflegekasse erhalten? In dem Vortrag erhalten Sie nähere Informationen.

- Wann:** Mittwoch, 11. März, 18 - 20 Uhr  
**Wo:** vhs Nördlicher Kaiserstuhl, Alte Grundschule, Zugang über Freiburger Weg, Endingen  
**Wer:** Sabine Wensch-Christ, Pflegestützpunkt, Landkreis Emmendingen  
**Anmeldung:** [www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de](http://www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de)

## Fachgespräch „Prävention von Zwangsverheiratung im Landkreis Emmendingen“

Um Zwangsverheiratung wirksam entgegenzutreten, wird ein stabiles Kooperationsnetzwerk vor Ort benötigt. Fachpersonen, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Migrationsgeschichte arbeiten, sind eingeladen zu einem Wissens- und Erfahrungsaustausch mit dem Ziel, Handlungsfähigkeit und Synergien auszubauen.



- Wann:** Donnerstag, 12. März, 10 – 11.30 Uhr  
**Wo:** Landratsamt Emmendingen, Haus am Festplatz,  
Schwarzwaldstraße 4, Sitzungssaal EG  
**Wer:** Karin Schuster, Gleichstellungsbeauftragte,  
Landkreis Emmendingen; Petra Wieber, Integrations-  
beauftragte, Landkreis Emmendingen  
**Anmeldung:** Bitte bis 10.03. an  
[gleichstellung@landkreis-emmendingen.de](mailto:gleichstellung@landkreis-emmendingen.de)

## Latente Talente entdecken – Veränderungen gestalten

Die meisten Menschen haben verborgene Potentiale, die ihnen nicht bewußt sind. In diesem Seminar lernen Sie u.a. Modelle der Transaktionsanalyse kennen, mit deren Hilfe Sie Ihre schlummernden Talente entdecken und Veränderungen gestalten können.

- Wann:** 3 Termine ab Freitag, 13. März, 19 – 21.30 Uhr  
**Wo:** Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen  
**Wer:** Kursleitung Ursula Trahasch, vhs Nördlicher Kaiserstuhl  
**Kosten:** 75,00 Euro  
**Anmeldung:** [www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de](http://www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de)

## Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahre

Sie lernen Wahrnehmungsübungen, Kampfkunst- und Selbstverteidigungstechniken kennen, die Ihnen helfen, sich selbstbewusster zu behaupten und entschlossener zu handeln.

- Wann:** Sonntag, 15. März, 10 – 14 Uhr  
**Wo:** vhs-Haus, Am Gaswerk 3, Emmendingen  
**Wer:** Kursleitung Eva Seiter, vhs Nördlicher Breisgau  
**Kosten:** 36,00 Euro  
**Anmeldung:** [www.vhs-em.de](http://www.vhs-em.de)

## Workshop „Selbstmitgefühl – in Resonanz mit sich und anderen“

In schwierigen Zeiten hilft es, sich mit Selbstmitgefühl zu begegnen. Dies ermöglicht, unsere innere Verbündete zu werden. Wir bringen uns dieselbe Freundlichkeit entgegen, mit der wir uns um andere kümmern. Grundlegend ist die Entscheidung, alle Gefühle im Moment zu erleben. Wesentliche Elemente des Selbstmitgefühls sind liebevolle Selbstfreundlichkeit, verbundenes, gemeinsames Menschsein, Präsenz und Achtsamkeit. Diese stärken unsere Selbstliebe, Selbstfürsorge und innere Klarheit, die Resonanz zum eigenen Inneren. Das kraftvolle Selbstmitgefühl richtet sich nach außen, bringt ins Handeln und damit in Resonanz mit anderen und der Welt. In diesem Workshop wird das Konzept des Selbstmitgefühls und seine Erweiterung zum kraftvollen Selbstmitgefühl aufgezeigt. Es gibt Raum für Erfahrungsaustausch.

- Wann:** Donnerstag, 19. März, 19 - 21 Uhr  
**Wo:** Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, 79346 Endingen  
**Wer:** Ursula Trahasch, Beratung, Coaching, Supervision  
**Kosten:** 40,00 Euro  
**Anmeldung:** Bitte an [kontakt@ursula-trahasch.de](mailto:kontakt@ursula-trahasch.de)

## Finde Deine wilde Hilde im Wald – Auszeit für Frauen

Für Mamas, Omas und andere „gezähmte Mädchen“, die sich auf die Suche nach ihrer inneren „wilden Hilde“ begeben möchten. Was wurde uns nicht alles beigebracht? „Sitz still“, „sei freundlich“, „sei nicht so laut“ und mehr. Wo hat unsere Wildheit noch Platz? Wir möchten sie wieder finden in Verbindung mit der Natur und Deiner inneren Stimme. Unterstützen werden uns ein Spaziergang, nackte Füße, kaltes Wasser, Chi Gong, Atem, Stille und der Wald.

- Wann:** Freitag, 20. März, 9 - 13 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Heidach-Parkplatz, Zum Einbollen, Denzlingen  
**Wer:** Kursleitung Stefanie Disch, vhs Nördlicher Breisgau  
**Kosten:** 45,00 Euro  
**Anmeldung:** unter [www.vhs-em.de](http://www.vhs-em.de)

## Frauenfrühstück

Häusliche Gewalt ist oft mit Scham und Schweigen verbunden. Umso wichtiger sind Öffentlichkeit und Beratungsangebote, um dem etwas entgegenzusetzen. Beim Frauenfrühstück lassen wir deshalb FRIDA, Frauenberatung bei häuslicher Gewalt, zu Wort kommen mit einem Impulsvortrag.

- Wann:** Samstag, 21. März, ab 9.30 Uhr  
(Impulsvortrag um 10 Uhr)
- Wo:** Kolpinghaus, Bei der oberen Kirche 11, Endingen
- Wer:** SPD Frauen im Landkreis Emmendingen
- Anmeldung:** Bitte bis 13.03. bei Carola Kreis-Euhus,  
**0176 / 708 25048** oder **[carola.euhus@t-online.de](mailto:carola.euhus@t-online.de)**

## Beratungsangebot für Frauen in der Region Freiburg – Südlicher Oberrhein

Die Kontaktstelle Frau und Beruf unterstützt Frauen aus der Region mit einem individuellen Beratungsangebot und vielfältigen Veranstaltungen rund um berufliche Fragen. Wenn Sie Fragen haben zu Themen wie berufliche (Neu-)Orientierung, Wiedereinstieg nach Familien- oder Pflegezeiten, Karriere- und Entwicklungsplanung, Aus- und Weiterbildung oder Stellensuche und Bewerbung bieten wir persönliche Beratungstermine in Freiburg sowie online oder telefonisch an. Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich und unabhängig.

- Wer:** Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg –  
Südlicher Oberrhein
- Anmeldung:** **[www.frauundberuf-bw.de/freiburg-so](http://www.frauundberuf-bw.de/freiburg-so)**

## Hinweis

Die Durchführung sowie die Inhalte externer Angebote und Internetseiten verantworten alleine die jeweiligen Anbietenden.



Landkreis  
Emmendingen

**Gleichstellungsbeauftragte**  
**Karin Schuster**

Landkreis Emmendingen  
Bahnhofstr. 2-4, 79312 Emmendingen

Tel.: 07641/451-1025  
E-Mail: [gleichstellung@landkreis-emmendingen.de](mailto:gleichstellung@landkreis-emmendingen.de)