

SONNTAG 08.03.2026
WELTFRAUENTAG

AUSSTELLUNG:
STARKE FRAUEN IN STARKEN BERUFEN

Die Ausstellung feiert Frauen, die in Berufe vorgedrungen sind, die lange Zeit als Männerdomänen galten, sei es im Handwerk, in Technik oder im Management. Sie zeigt, wie kraftvoll Vorbilder sein können, für junge Frauen und die gesamte Gesellschaft.

Wann: Sonntag 08.03.2026 von 11:00 bis 12:30 Uhr

Wo: Burg Lüdinghausen, Kapitelsaal

Referentinnen: Kurzinterviews inspirierender Frauen zur Ausstellung

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: nicht erforderlich



Ladies
area



Bridgeclub Lüdinghausen

WARUM NICHT MAL BRIDGE SPIELEN!

Wir wollen bei dieser Veranstaltung unseren Bridgeclub Lüdinghausen vorstellen und einen Einblick in dieses vielseitige Kartenspiel bieten.

Wo: Cafeteria Burg Lüdinghausen

Wann: 12:30 bis 15:00 Uhr

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: nicht erforderlich



Autorenlesung mit Lena Johannson

„COCO UND DIE REVOLUTION DER MODE“

In dem biografischen Roman „Coco und die Revolution der Mode“ erzählt Lena Johannson von den Anfängen der eigensinnigen Modeschöpferin, die Frauen mit tragbarer und bequemer Kleidung ein Stück Freiheit und Unabhängigkeit schenken wollte. Die Autorin liest Ausschnitte aus ihrem Roman und entführt das Publikum nach Frankreich. Lena Johannson liebt es, mit dem Publikum in den Dialog zu kommen, jede Lesung ist mit Liebe gemacht.

Wann: Sonntag 08.03.2026, 14:45 Uhr

Wo: Bauhaus Burg Lüdinghausen, Tenne, Amthaus 12,

Tickets: VVK 12 €/AK15 € inkl. Begrüßungsdrink

Lüdinghausen Marketing, Borg 4, 02591/78008

Online: www.proticket.de **ProTicket-Hotline:** 02 31/9 17 22 90

© André Leisner



SONNTAG 08.03.2026

Kim Degner

STARKE STIMMEN: ZUR GESCHICHTE DES INTERNATIONALEN WELTFRAUEN*TAGES - VORTRAG

1910, Kopenhagen: Auf der Internationalen Sozialistischen Frauenkonferenz initiiert Clara Zetkin mit dem Internationalen Frauentag einen „Kampftag für Gleichberechtigung, Demokratie, Frieden und Sozialismus“, der erstmals 1911 unter dem Motto »Heraus mit dem Frauenwahlrecht!« (bpb) stattfindet.

Wer waren Luise Otto-Peters, Clara Zetkin und Elisabeth Selbert? Und (warum) ist das für uns heute noch relevant? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der ersten deutschen Frauenbewegung Mitte des 19. Jahrhunderts, und springen dann zu Elisabeth Selbert ins Jahr 1948.

Wann: So, 8.03.2026, 17:00 bis 18:30 Uhr

Wo: Bauhaus Burg LH, Tenne, Amthaus 12,

Höchstteilnahmezahl: 20

Kursgebühr: 9,00 €

Anmeldung: www.vhs-luedinghausen.de



MONTAG 09.03.2026

Kim Degner

GENDER: IDENTITÄT, BINARITÄT, DIVERSITÄT - WORKSHOP

In diesem interaktiven VHS-Workshop werden essenzielle Grundbegriffe der geschlechtlichen Vielfalt vorgestellt: geschlechtliche Identitäten und ihre korrekten Bezeichnungen, geschlechtliche Identität im Unterschied zur sexuellen Orientierung, biologisches und soziales Geschlecht, etc. .

Abschließend widmet sich der Workshop dem geschlechterinklusiven Sprechen und Schreiben, um u.a. die folgenden Fragen zu beantworten: Wie spreche ich mit Menschen, die sich nicht als Mann oder Frau identifizieren? Wie schreibe ich inklusiv?

Wann: Mo, 9.03.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

Wo: Bauhaus Burg LH, Tenne, Amthaus 12,

Höchstteilnahmezahl: 20

Kursgebühr: 9,00 €

Anmeldung: www.vhs-luedinghausen.de

Die Veranstaltungen mit Kim Degner und Dilek Kan Sen Höfken-Koch sind Angebote der VHS Lüdinghausen.



STADT
LÜDINGHAUSEN

Ladies
first

03.03. – 09.03.2026

AKTIONEN UND
VERANSTALTUNGEN
RUND UM DEN
WELTFRAUENTAG



PROGRAMM



Veranstalter:

Amt für Gleichstellung

Mandy Feringa, Tel. 02591 926-940

Kulturamt

Martina Götsch, Tel. 02591 926-931

STADT
LÜDINGHAUSEN

DIENSTAG 03.03.2026

FAMILIENARBEIT FAIR TEILEN

– online live Impuls für Eltern

Viele Eltern wünschen sich eine faire Verteilung von Care-Arbeit, scheitern jedoch oft an tradierten Rollenbildern und dem Druck, allem gerecht zu werden. Der Vortrag zeigt, wie Väter & Mütter zu mehr Miteinander kommen & Care-Arbeit partnerschaftlich gestalten.

Impulse & Schwerpunkte:

- Gesellschaftliche Erwartungen & partnerschaftl. Dynamiken hinterfragen
- Echte Kommunikation & faire Aufgabenverteilung bewusst etablieren
- Reflexionsfragen und Ansätze für mehr Gleichgewicht im Alltag.

Wann: 03.03.2026 von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Wo: Online

Kosten: Kostenfrei

Referent: Carsten Vonnoh,

Gründer von Vaterherz, Vätercoach,

Autor, systemischer Familien- & Paarberater (DGSF)

Anmeldung: gleichstellung@stadt-luedinghausen.de



© Katharina Kraus

Erotische Lesung (nur für Frauen)

„LIPPENBEKENNTNISSE“

Kabarettistin Martina Bialas und Sängerin Rosaly Oberste-Beulmann

Sie haben Lust auf eine sinnliche, charmante Lesung voller erotischer und phantasievoller Literatur? Dann verpassen Sie nicht einen Abend voller prickelnder Frivolitäten über die schönste Nebensache der Welt. Sie dürfen träumen, staunen und lachen, wenn kleine und große Geheimnisse voller Sünde preisgegeben werden. Die leidenschaftliche Musik von Sängerin Rosaly Oberste-Beulmann untermalt die gelungenen Geschichten von Kabarettistin Martina Bialas. „Je t'aime“ lautet eines der vielen Lippenbekenntnisse in den 90 Minuten, in welchen Sie den Alltag hinter sich lassen und einfach nur Ihr persönliches Kopfkino einschalten.

Vor den prickelnden Frivolitäten lädt die Stadt Lüdinghausen alle Besucherinnen – anlässlich des kurz bevorstehenden Weltfrauentages - auf ein prickelndes Getränk ein.

Wann: 03.03.2026, 19:30 Uhr

Wo: Kapitelsaal Burg Lüdinghausen

Kosten: 20 € (inkl. Begrüßungsgetränk)

Tickets: LH Marketing, Borg 4, Tel.: 7 8008

ProTicket-Hotline: 0231/9172290 **Online:** www.proticket.de



© Michael Grigat



© Steffen Höft



SAMSTAG 07.03.2026

STARKE WORTE – STARKE FRAUEN

Schlagfertigkeitstraining für mehr Selbstvertrauen und Durchsetzungsfähigkeit

Durch praktische Übungen und wertvolle Tipps verbesserst Du Deine Schlagfertigkeit und stärkst Dein Selbstvertrauen. Du erfährst, wie Du Dich klar, überzeugend und authentisch abgrenzt – im Beruf, im Privatleben oder bei Alltagsgesprächen. Stärke Deine Fähigkeit, Deine Worte mit Überzeugung und Einfluss einzusetzen – für mehr Selbstbestimmung und Wirkung!

Wann: Samstag 07.03.2026 von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Wo: Burg Lüdinghausen, Kapitelsaal, Amtshaus 14, LH

Kosten: Kostenfrei im Rahmen der Reihe „Wegfinderin“

Referentin: Simone Berkmann,

Business Coachin und Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen

Anmeldung: gleichstellung@stadt-luedinghausen.de

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

In drei Stunden beschäftigen sich die Teilnehmerinnen mit Strategien und Techniken zur Vermeidung und zum Umgang von und mit unangenehmen, übergriffigen oder gefährlichen Situationen im Alltag. Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht gefordert, denn jede Frau verteidigt sich so, wie sie ist.

Mitbringen: Sportzeug und Hallenschuhe, Handtuch, Kopfkissen.

Wann: Samstag 07.03.2026 von 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Wo: Burg Lüdinghausen, Ausschussszimmer, Amtshaus 14, LH

Kosten: Kostenfrei

Referent: Marcel Hofmann

Anmeldung: gleichstellung@stadt-luedinghausen.de



Dilek Kan Sen Höfken-Koch:

ATMUNG UND ACHTSAMKEIT

Kennen Sie Ihre Bedürfnisse? Wie achtsam ist Ihre innere Kommunikation? Geist und Körper sind untrennbar miteinander verbunden. Unser Körper fühlt, was wir über uns denken. In diesem Workshop lernen Sie durch verschiedene Impulse (u.a. Zazen-Meditation, Achtsamkeits- und Atemübungen) den Blick liebevoll nach innen zu richten. Lernen Sie, intensiver auf Ihren Körper und Geist zu hören, um Ihre eigenen Bedürfnisse achtsamer wahrzunehmen und dadurch in Ihrer inneren Balance zu bleiben.

Mitbringen: Matte, (Meditations-)Kissen, warme Socken, Getränk, Schreibutensilien, Snack.

Wann: Sa, 07.03.2026, 10 – 14 Uhr, 60 Min. Pause

Wo: Burg Lüdinghausen, Raum: 104, 1. OG

Höchstteilnehmerzahl: 14

Kursgebühr: 14,00 €

Anmeldung: www.vhs-luedinghausen.de

BÖCKER
1848
FORSTMANNSHOF
LÜDINGHAUSEN

Ladies
dance

LIEBE LADIES,

Vorfreude ist die schönste Freude – Freut euch auf einen supertollen Tanzabend in der alten Brennerei Böcker! Karten gibt es im Hofladen auf dem Forstmannshof. Öffnungszeiten: <https://forstmannshof.de/hofladen>. Das Team Böcker Forstmannshof in Kooperation mit dem Gleichstellungsamt und dem Kulturamt Lüdinghausen freut sich auf alle großartigen, tanzfreudigen Frauen und eine mega Party!

Wann: Samstag, 07.03.2026 von 20:00 Uhr bis 24:00 Uhr

Wo: Böcker 1848 Forstmannshof, Westrup 10, Alte Brennerei

Kosten: VVK 12 €, AK 14 € (inkl. Begrüßungscocktail)

Der Vorverkauf beginnt am 13.02.2026 im Hofladen

DJ: Karsten Böckmann

Tickets: Hofladen Forstmannshof, Westrup 10, LH



SONNTAG 08.03.2026
WELTFRAUENTAG

Ladies
area

LADIES AREA Ein Tag in der Burg Lüdinghausen –
BEGEGNUNG. AUSTAUSCH. VERNETZUNG.

Zum Weltfrauentag gibt es Büchertische, Coachingangebote, Infostände vom SKF, den Soroptimisten u.v.m.. Snacks und Getränke können vor Ort erworben werden. Zeit zum Vernetzen, Verweilen, Entspannen, zum Treffen und Austauschen!

Zum Beispiel: SCHREIBTREFF LIT LH

Die neun Mitglieder präsentieren Auszüge aus ihren Kurzgeschichten. Begegnen Sie neuen literarischen Stimmen, erleben Sie, wie vielfältig Liebe erzählt werden kann.

Zum Beispiel: KIR VOCAL – 14 UHR

Die 20 dynamischen Frauen singen mit Leidenschaft und Stimmkraft. Ihr Repertoire reicht von Pop und Rock bis hin zu klassischen Stücken.

Wo: Burg Lüdinghausen

Kosten: Kostenfrei

KIR VOCAL