

# Frauen Termine Dortmund

1. Halbjahr 2025



Stadt Dortmund  
Gleichstellungsbüro



# Impressum

## **Herausgeberin**

Stadt Dortmund  
Gleichstellungsbüro  
Südwall 21-23  
44137 Dortmund

## **Redaktion**

Gleichstellungsbeauftragte: Maresa Feldmann (verantwortlich), Julia Chafik

## **Foto**

Anja Laubrock  
Stadt Dortmund

## **Konzept und Gestaltung**

Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation

## **Druck**

Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 11/2024

## **Erscheinungsweise**

halbjährlich

Bei den abgedruckten Terminen und Veranstaltungen handelt es sich um Angaben der Veranstalter\*innen. Für die Richtigkeit der eingereichten Inhalte übernimmt die Herausgeberin keine Gewähr.

# Inhalt

# Seite

Vorwort	4
Frauenportrait Dortmund	5
Kalender	6
So funktionieren die FrauenTermineDortmund	7
Einzeltermine	9
Januar	9
Februar	14
März	20
April	26
Mai	29
Juni	33
Regelmäßige Termine	39
Die Veranstalter*innen	63
Mit eigenen Terminen dabei sein	67

# Vorwort



## Liebe Leserinnen,

manchmal tut es gut, sich neue Wege zu eröffnen und dabei selbst zu entscheiden, was einem wichtig ist. Ganz nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ bieten wir Ihnen im ersten Halbjahr 2025 ein vielfältiges Programm an Veranstaltungen, die insbesondere für Frauen konzipiert sind.

Ob Sie Ihre persönliche oder berufliche Weiterentwicklung im Blick haben, neue Kontakte knüpfen oder Dortmund einmal aus einer anderen Perspektive kennenlernen möchten – unser Angebot hält für jede etwas bereit! Sie können an inspirierenden Workshops teilnehmen, sich in geselliger Runde bei einem Stammtisch austauschen oder spannende, kulturelle Vorträge besuchen. All das wird durch das Engagement zahlreicher Veranstalter\*innen aus Dortmund und Umgebung ermöglicht.

Wie in jedem Jahr freuen wir uns besonders, Ihnen auch diesmal mit Anja Laubrock, Leiterin des Amtes für Wohnen, eine engagierte Frau aus unserer Stadtverwaltung vorzustellen (Seite 5).

Nutzen Sie den Veranstaltungskalender als Quelle der Inspiration – sei es für berufliche, persönliche oder kreative Impulse. Wir sind sicher, dass für jede von Ihnen etwas Passendes dabei ist.

Ein großer Dank geht an unsere Kooperationspartner\*innen, die durch ihre Unterstützung und Ideen dieses vielfältige Programm ermöglicht haben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken und hoffen, dass Sie sich von den Angeboten inspirieren lassen.



Maresa Feldmann  
Gleichstellungsbeauftragte Stadt Dortmund

# Frauenportrait Dortmund



## **Anja Laubrock, Amtsleiterin des Amtes für Wohnen in Dortmund**

Dortmund wächst – und damit der Bedarf an bezahlbarem und lebenswertem Wohnraum. Anja Laubrock, seit Mai 2022 Amtsleiterin des Amtes für Wohnen in Dortmund, nimmt sich dieser Herausforderung mit Leidenschaft und Weitblick an. Ihr Ziel: Innovativen Wohnraum schaffen, der nicht nur den individuellen Bedürfnissen gerecht wird, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl stärkt und neue Antworten auf den gesellschaftlichen Wandel bietet.

Mit ihrem Fokus auf bezahlbare Wohnungen und lebendige Nachbarschaften, die gegenseitige Unterstützung und Zusammenhalt fördern, geht Laubrock einen mutigen Weg. Gerade in einer Stadt, in der fast die Hälfte der Haushalte von Alleinlebenden geprägt ist, setzt sie auf stabile Gemeinschaften, die Isolation vorbeugen und ein Gefühl von Zugehörigkeit schaffen. „Es geht um ein demokratisches Miteinander und eine hohe Lebensqualität, die bis in die umliegenden Quartiere spürbar wird,“ sagt die gebürtige Dortmunderin.

Im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe „Starke Frauen, starke Stadt“ haben Sie die Gelegenheit, Anja Laubrock persönlich zu erleben. Erfahren Sie mehr über ihren Lebensweg, ihre Visionen für Dortmund und die drängenden Herausforderungen auf dem Dortmunder Wohnungsmarkt. Gemeinsam besichtigen wir bei einem Stadtpaziergang im Bezirk Hörde bestehende Wohnprojekte, die eindrucksvoll die Vielfalt und das Potenzial gemeinschaftlicher Wohnkonzepte in Dortmund zeigen.

# Frauen- und Mädchentage, Feiertage und Ferien in Nordrhein-Westfalen (NRW)

Januar						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Februar						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

März						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

April						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juni						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Wichtige Internationale Frauen- und Mädchentage:

Tag gegen weibliche Genitalverstümmelung	Do	06.02.2025
Welttag der Frauen und Mädchen der Wissenschaft	Di	11.02.2025
One Billion Rising	Fr	14.02.2025
Equal Pay Day	Fr	07.03.2025
Weltfrauentag	Sa	08.03.2025
Girls' Day	Do	03.04.2025
Aktionstag für Frauengesundheit/Weltmenstruationstag	Mi	28.05.2025

## Feiertage

Neujahr	Mi	01.01.2025
Karfreitag	Fr	18.04.2025
Ostermontag	Mo	21.04.2025
Tag der Arbeit	Do	01.05.2025
Christi Himmelfahrt	Do	29.05.2025
Pfingstmontag	Mo	09.06.2025
Fronleichnam	Do	19.06.2025

## Ferien










Osterferien	14.04.–26.04.2025
Pfingsten	10.06.2025

# So funktionieren die FrauenTermineDortmund

Die monatliche Auflistung umfasst Datum, Uhrzeit, Titel, Kurzbeschreibung und Ort der Veranstaltung. Ist kein anderer Ort genannt, beziehen sich die Straßennamen auf Dortmund.

Sofern Sie weiterführende Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte direkt an die Veranstaltenden. Deren und Kontaktdaten finden Sie anhand der Nummerierung (z. B. **7**) hinter dem Titel in der Auflistung der Veranstaltenden ab Seite 63.

Die Farbe der Nummerierung gibt Ihnen Auskunft über die Art der Veranstaltung/des Termins und erleichtert Ihnen die Orientierung:

 <b>Vortrag/Lesung/Film</b>	 <b>Beratung</b>
 <b>Kurs/Workshop</b>	 <b>Treffen/Aktion/Fest</b>
 <b>Fahrt/Exkursion</b>	 <b>Sonstiges</b>
 <b>Führung/Ausstellung</b>	 <b>Barrierefrei</b>
	 <b>Nicht barrierefrei</b>

Unter folgendem Link können Sie sich den Kalender auch als PDF-Dokument im Internet herunterladen:  
**[dortmund.de/frauentermine](http://dortmund.de/frauentermine)**

# Einzel Termine







# Januar

## Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

<b>Do 02.01.– So 23.03.2025</b>	<b>Künstlerinnen in Expressionismus und Fluxus – „Tell these people who I am“</b> „Warum hat es keine großen weiblichen Künstlerinnen gegeben?“, fragte sich die Kunsthistorikerin Linda Nochlin 1971 und beantwortete diese Frage sogleich damit, dass es sie gab, dass sie aber aus verschiedenen Gründen nicht wahrgenommen wurden. Die Wahrnehmung ist auch fünfzig Jahre später noch lückenhaft. Mit der Ausstellung Künstlerinnen in Expressionismus und Fluxus – „Tell these people who I am“ lädt das Museum Ostwall nun zur Auseinandersetzung mit weiblichen Positionen der Kunstgeschichte ein. Präsentiert werden Arbeiten von 31 Künstlerinnen des Expressionismus und Fluxus, inspiriert von den Schwerpunkten der eigenen Sammlung. <b>Ort:</b> Museum Ostwall • Leonie-Reygers-Terrasse 2 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> Ausstellungseintritt 9,00 € (ermäßigt 5,00 €)	43 
<b>Do 09.01.2025</b> 18.30–21.00 Uhr	<b>Neujahrsempfang mit Power-Networking</b> Zum Start ins neue DONNA-Jahr beginnen wir mit intensivem Business-Netzwerken. In angeleiteten Netzwerkrunden tauschen wir uns aus, sorgen für gegenseitige Inspiration und setzen frische Impulse für unsere Ziele. Lasst uns das neue Jahr mit Netzwerk-Power beginnen. Event für DONNA Mitglieder*innen und Gäste. <b>Ort:</b> Wird bei Anmeldung bekannt gegeben <b>Anmeldung:</b> DONNA Unternehmerinnen Netzwerk Westfälisches Ruhrgebiet e.V. Tel. (0231) 477 10 410 • info@donna-netz.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	64
<b>Sa 11.01.2025</b> 09.30–19.00 Uhr	<b>Frauenpower on the Road – Unterwegs nach Köln</b> Unter dem Titel „Frauenpower on the Road“ organisiert das Gleichstellungsbüro Netzwerkfahrten für Dortmunderinnen zu spannenden Orten außerhalb Dortmunds. Am 11. Januar geht es ins Museum Köln! Gemeinsam wird die Ausstellung „Antifeminismus – Eine politische Agenda“ besucht. Für den Nachmittag ist eine Stadtführung mit dem Titel „Auf den Spuren starker Frauen“ geplant. Es bleibt Zeit für eigene Erkundungen, bevor es am frühen Abend gemeinsam mit dem Bus zurück nach Dortmund geht. <b>Ort:</b> Bushaltestelle „Stadtgarten“ (am Hiltropwall, neben dem Opernhaus) <b>Anmeldung:</b> Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund <a href="https://doo.net/veranstaltung/175585/buchung">https://doo.net/veranstaltung/175585/buchung</a> <b>Kosten:</b> kostenfrei	26

# Januar

Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

<b>Di 14.01.2025</b> 09.00–12.30 Uhr	<b>Total E-Quality Netzwerktreffen – Good Practice zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege</b> Wir freuen uns sehr, dass wir bei diesem regionalen Netzwerktreffen zu Gast sind bei der AWO Dortmund im Eugen-Krautscheid-Haus! Seien Sie gespannt auf spannende Einblicke in Good-Practice-Maßnahmen für eine gleichstellungsorientierte Personalpolitik – dieses Mal mit einem besonderen Fokus auf die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege. Programm-Highlights sind: - Impulsbeitrag zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege (Wirtschaftsförderung). - Einblicke in die Gleichstellungsaktivitäten der AWO – ebenfalls Total E-Quality Prädikatsträger, - Informationen zum Bewerbungsverfahren für das Prädikat. Das Netzwerktreffen richtet sich an die aktuellen Prädikatsträger der Region sowie an Unternehmensvertreter*innen, die Interesse haben, mehr über das Prädikat zu erfahren. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen. Ein kleiner Imbiss steht ebenfalls bereit. <b>Ort:</b> BierCafe West • Lange Straße 42 <b>Anmeldung:</b> Dortmunder Forum Frau & Wirtschaft e. V. Evinger Platz 17 • Tel. (0176) 64 04 38 34 • info@dffw.de • dffw.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	4 15 26 62 
<b>Mi 15.01.2025</b> 10.00–12.30 Uhr	<b>Bewerbung für Frauen – Frauen WERBEN anders</b> Einen ersten Eindruck über Ihre Person vermitteln Ihre Bewerbungsunterlagen. Die Inhalte des Seminars sind: Wie sollte die Bewerbung aussehen? Was gehört in eine Bewerbungsmappe? Was gehört zu einer Initiativ-Bewerbung? Was gehört zum Lebenslauf? Wie bewerben Sie sich online? Wie verhalte ich mich beim Vorstellungsgespräch? <b>Ort:</b> Beratungsstelle Arbeit der AWO Unterbezirk Dortmund • Leopoldstraße 16–20 <b>Anmeldung:</b> Beratungsstelle Arbeit der AWO Unterbezirk Dortmund Andrea Torlach • Tel. (0231) 81 21 24 • beratung-arbeit@awo-dortmund.de awo-dortmund.de/ba <b>Kosten:</b> kostenfrei	5 

## Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

<b>Fr 17.01.2025</b> 17.00 Uhr	<b>Politischer überparteilicher Stammtisch</b> Der kommunale Träger für Kindertageseinrichtungen FABIDO hat gemeinsam mit dem Jobcenter, der Bundesagentur für Arbeit und der Volkshochschule zwei Projekte entwickelt, die im Rahmen der Fachkräftegewinnung neue Perspektiven für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte eröffnen. Im Projekt „Startklar“ werden Menschen angesprochen, die im Herkunftsland einen frühpädagogischen Berufsabschluss absolviert haben, das Projekt „Kita-Einstieg“ richtet sich an Personen, die über einen Hochschulzugang aus dem Herkunftsland verfügen und die Ausbildung zur Erzieherin oder zum Erzieher machen möchten. In beiden Projekten arbeiten die Teilnehmenden in einer Kindertageseinrichtung und besuchen gleichzeitig einen berufsbezogenen Sprachkurs. Birgit Reinhold, Projektkoordinatorin berichtet über die Projekte und stellt sich den Fragen der Teilnehmenden. Neugierig? Dann kommen wir gerne ins Gespräch! <b>Ort:</b> Die Örtlichkeit wird rechtzeitig bei Instagram und Facebook bekanntgegeben <b>Anmeldung:</b> Bis zum 10.01.25 an ursulapulpanek@aol.com <b>Kosten:</b> kostenfrei	53 
<b>Fr 17.01.2025</b> 18.00–21.00 Uhr	<b>Kick-off „She for Democracy“ – Dein Weg in die Dortmunder Kommunalpolitik!</b> In Dortmund sind aktuell nur rund 36 Prozent der Ratsmitglieder Frauen – das können wir ändern! Mit der Kampagne „She for Democracy“ wollen wir Frauen dazu ermutigen, sich in die Kommunalpolitik einzubringen, ihre Ideen umzusetzen und das politische Bild unserer Stadt aktiv mitzugestalten. Lass dich beim Auftakttreffen inspirieren: Nach Grußworten vom Oberbürgermeister und der Gleichstellungsbeauftragten erwarten dich eine Filmvorführung von „Die Unbeugsamen“, eine mitreißende Keynote von Prof. Dr. Silke Laskowski und persönliche Tischgespräche mit politisch aktiven Dortmunderinnen. Tausche dich bei einem leckerem Imbiss mit anderen engagierten Frauen aus, vernetze dich und entdecke deine Möglichkeiten, dich in der Kommunalpolitik zu engagieren. Mach mit, lerne die Strukturen kennen, knüpfe Kontakte und starte mit uns in eine Kampagne, die Dortmunds Zukunft mitgestalten wird – weiblich, mutig und voller Ideen. <b>Ort:</b> Rathaus • Friedensplatz 1 <b>Anmeldung:</b> Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund, <a href="https://doo.net/veranstaltung/174838/buchung">https://doo.net/veranstaltung/174838/buchung</a> <b>Kosten:</b> kostenfrei	26 57 

# Januar

## Datum/Uhrzeit Veranstaltung

<b>Sa 18.01.2025</b> 10.00–13.00 Uhr	<b>Mein Äußeres wirkt – Typberatung mit Herz</b> „Schönheit beginnt in dem Moment, in dem du beschließt, du selbst zu sein.“ Coco Chanel Wie fühlen Sie sich in Ihrer Kleidung, mit Ihren Accessoires? Strahlen Sie das aus, was Sie wirklich ausmacht? Erkennt Ihr Gegenüber schon an Ihrem Äußeren Ihre Kompetenz/Ihre Kreativität/Ihr Selbstbewusstsein oder anderes, das Ihnen wichtig ist? <b>Ort:</b> KOBIseminare • Ruhrstraße 16 • 58239 Schwerte <b>Anmeldung:</b> KOBIseminare • Tel. (0231) 53 45 25 0 • info@kobi.de kobi.de <b>Kosten:</b> 58,00 €	34 
<b>So 19.01.2025</b> 15.00 Uhr	<b>Kino Weltsichten: Gogoosh – Made of Fire</b> Gogoosh wurde 1950 im Iran geboren und war in den 1960er und 1970er Jahren die berühmteste Popsängerin ihres Landes. Mit der iranischen Revolution von 1979 wurde sie ihrer Stimme beraubt, aber nie vergessen. 2000 floh sie nach Kanada und steht heute wieder auf der Bühne. Deutschland 2024 Regie: Niloufar Taghizadeh, 95 Min., Originalfassung mit deutschen Untertiteln Empfohlen ab 14 Jahren <b>Ort:</b> Kino im U • Leonie-Reygers-Terrasse 2 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	15 26 30 
<b>Di 21.01.2025</b> 19.30 Uhr	<b>Dortmunder Autor*innen: „Mascha Kaleko – Eine Dichterin auf den Schwingen der Sehnsucht“</b> Sieben Autorinnen der Schreibwerkstatt Dortmund Hörde und des Literaturraums dortmunds Ruhr haben sich von Texten und dem Leben der Dichterin Mascha Kaleko inspirieren lassen. Anlässlich des 50. Todestages präsentieren sie Lyrik, Prosa und selbstgeschriebene Songs. <b>Ort:</b> Stadt- und Landesbibliothek • Studio B • Max-Von-Der-Grün-Platz 1–3 <b>Anmeldung:</b> VeranstaltungenZB@stadtdo.de oder Tel. (0231) 50-1 65 84 <b>Kosten:</b> 2,50 €	37 54 58 

## Datum/Uhrzeit    Veranstaltung



<b>So 23.01.2025</b> 17.00–18.30 Uhr	<b>Führung zur Ausstellung „Tell these people who I am“</b> Mit der Ausstellung Künstlerinnen in Expressionismus und Fluxus – „Tell these people who I am“ lädt das Museum Ostwall zur Auseinandersetzung mit weiblichen Positionen der Kunstgeschichte ein. Präsentiert werden Arbeiten von 31 Künstlerinnen des Expressionismus und Fluxus, inspiriert von den Schwerpunkten der eigenen Sammlung. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, die gewonnenen Eindrücke bei einem gemeinsamen Restaurantbesuch auszutauschen. (Selbstzahlerin). Das Gleichstellungsbüro bietet eine Führung durch die Ausstellung an. <b>Ort:</b> Museum Ostwall • Leonie-Reygers-Terrasse 2 <b>Anmeldung:</b> gleichstellungsbuero@stadtdo.de (Um Angabe zur Teilnahme am Restaurantbesuch wird gebeten.) <b>Kosten:</b> Ausstellungseintritt 9,00 € (ermäßigt 5,00 €)	43 26
<b>Fr 24.01.2025</b> 14.30–16.00 Uhr	<b>Gesprächskreis für Frauen ab 50</b> Thema: Bauch sucht Wohnung Von Spontanität und Intuition; wir haben im Leben schon viele Pläne gemacht: Aber brauchen wir wirklich für alles einen Plan? <b>Ort:</b> Offener Begegnungsort, Wilhelm-Hansmann-Haus Märkische Straße 21 <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 50-2 33 58 • whh@dortmund.de <b>Kosten:</b> 2,50 €	44 
<b>Fr 24.01.2025</b> 20.00 Uhr	<b>Arthouse: Valie Export – Ikone und Rebellin</b> Unter dem Namen Valie Export hat sich die österreichische Medien- und Aktionskünstlerin Waltraud Höllinger seit den 1960er-Jahren als Pionierin provokanter feministischer Kunst einen Namen gemacht. Einfühlsam zeichnet der filmische Essay den Werdegang von Valie Export nach, wobei neben ihr auch nahestehende Künstlerinnen wie Elfriede Jelinek und Marina Abramovic und Vertreter*innen des Kunstbetriebes zu Wort kommen. Als Porträt höchst informativ, lebt der Film vor allem von den Aufzeichnungen der Performances, deren anarchischer Geist immer noch spürbar ist. AT 2015, 52 Min., Regie: Claudia Müller, OmU, FSK 0 <b>Ort:</b> Kino im U • Leonie-Reygers-Terrasse 2 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> 5,00 € (3,00 € ermäßigt)	16 

# Januar/Februar

Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

<b>Do 30.01.2025</b> 19.00 Uhr	<b>Kleiner Freitag: Art on the MOVe</b> Schere, Stift, Kamera: Pionierinnen des Kinos Ein Kurzfilmprogramm über die Arbeit von Frauen in der Filmindustrie der 1910 bis 1930er-Jahre. Schere, Stift, Kamera: Frauen begaben sich auf eine Entdeckungsreise dieses neuen Handwerks, schrieben, zeichneten und schnitten sowohl Papierfiguren als auch das Zelluloid: In den frühen Jahren war Montage Frauensache. Die Anfänge des Films sind magisch, witzig, ganz in der Tradition des Varietés. Film – das war ganz anders als das, was erst später – mit der Erfindung des Tonfilms – zu dem wurde, was wir heute „Kino“ nennen. Mit Alice Guy-Blaché, Lotte Reiniger, Ella Bergmann-Michel und Elisabeth Wilms. Anschließend Filmgespräch mit Stefanie Weißhorn-Ponert (Kuratorin) und Dr. Maxa Zoller (Leitung IFFF Dortmund+Köln). Eine Veranstaltung von Art on the MOVe, einer Kooperation von Museum Ostwall und Internationales Frauen Film Fest Dortmund+Köln, zur Ausstellung „Künstlerinnen in Expressionismus und Fluxus – Tell these people who I am“ im Rahmen von Kleiner Freitag. <b>Ort:</b> Museum Ostwall • Sonderausstellungsfläche / Ebene 6 Leonie-Reyggers-Terrasse 2 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	30 43 
<b>Do 06.02.2025</b> 15.00–17.00 Uhr	<b>4K: Kochen, Kennenlernen, Kaffee und Kuchen</b> Im Rahmen des Projekts MitiQ – Miteinander im Quartier lädt die Werkhof Projekt gGmbH Frauen und Mädchen (mit und ohne Migrationshintergrund/Fluchtgeschichte) herzlich ein, in ihrem Viertel anzukommen und andere Frauen kennenzulernen. Beim 4K-Event kochen, essen und sprechen wir gemeinsam – eine wunderbare Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. <b>Ort:</b> Werkhof Projekt gGmbH • Derner Straße 540 <b>Anmeldung:</b> i.wolf@werkhof-projekt.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	60 
<b>Fr 07.02.2025</b> 19.30 Uhr	<b>Ladies Night</b> Endlich wieder Ladies Night! Der Soroptimist Club Dortmund öffnet die Türen des Cabaret Queue am 07. Februar 2025 für einen ganz besonderen Abend ‚for Ladies only‘. Achtung: die Musik könnte mitreißen, ob beim MitSingDing von Stefan Nussbaum, der mit viel Witz moderiert und alle zum Mitsingen kriegt, oder beim anschließenden Tanzen mit Club-DJ. Egal ob ausgetobt oder entspannt: damit beginnt für alle Ladies bestimmt ein besonderes Wochenende. Der Erlös ist vollständig für die sozialen Projekte des Soroptimist Clubs Dortmund bestimmt. <b>Ort:</b> Cabaret Queue • Fred-Ape-Weg 74 <b>Anmeldung:</b> clubdortmund.soroptimist.de <b>Kosten:</b> 30,00 €	50

## Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

<p><b>Sa 08.02.2025</b> 09.00–11.30 Uhr</p>	<p><b>Vorbei und vergessen – wirklich?</b> Die Veranstaltung ist ein Forum, um miteinander über Lebens- und Glaubensfragen ins Gespräch zu kommen. Musik, Erfahrungsbericht und ein Referat verbunden mit einem guten Frühstück sind feste Bestandteile eines jeden Frühstückstreffen für Frauen und regen zum Nachdenken und Austausch an. <b>Ort:</b> St. Mariengemeinde • Kleppingstraße 5 • Gemeindesaal <b>Anmeldung:</b> FFF-Dortmund • Beate Weckelmann • Tel. (0231) 1 67 38 37 fff-do@gmx.de • fff-do.de.tl <b>Kosten:</b> 15,00 € (Schüler*innen sowie arbeitslose Frauen 8,00 €)</p>	<p>24 </p>
<p><b>So 09.02.2025</b> 18.00 Uhr</p>	<p><b>Raphaela Gromes – Femmes</b> Komponistinnen im Licht: Werke für Violoncello und Klavier Cellistin Raphaela Gromes widmet sich in ihrem Programm »Femmes« ausschließlich Werken weiblicher Komponistinnen und war bei der Recherche erschüttert, wie viele großartige Komponistinnen es gab, von denen wir noch nie gehört haben. Es ist an der Zeit, das zu ändern. <b>Ort:</b> Konzerthaus Dortmund • Brückstraße 21 <b>Anmeldung:</b> Konzerthaus Dortmund • Tel. (0231) 22 69 62 00 info@konzerthaus-dortmund.de • konzerthaus-dortmund.de <b>Kosten:</b> 29,00 € (Für diese Veranstaltung gibt es Ermäßigungen. Kund*innen unter 27 Jahren, Inhaber*innen des Dortmund-Passes sowie Freundeskreis-Mitglieder können diese online direkt im Buchungsprozess auswählen.)</p>	<p>35 </p>
<p><b>Di 11.02.2025</b> 18.30–21.00 Uhr</p>	<p><b>Diesmal wirklich! So erreichst du deine Ziele</b> Spätestens Mitte Februar ist von den guten Vorsätzen für das neue Jahr kaum noch etwas übrig. Warum ist das so? Und wie können wir es besser machen? WOOP ist eine wissenschaftlich evaluierte Methode, die uns hilft, unsere Ziele in vier Schritten zu erreichen. An diesem interaktiven Workshop lernst du die Methode kennen und anzuwenden. <b>Ort:</b> Wird bei Anmeldung bekannt gegeben <b>Anmeldung:</b> DONNA Unternehmerinnen Netzwerk Westfälisches Ruhrgebiet e.V. • Tel. (0231) 4 77 104 10 • info@donna-netz.de <b>Kosten:</b> 45,00 €</p>	<p>64</p>




# Februar

## Datum/Uhrzeit Veranstaltung

<b>Do 13.02.2025</b> 17.00 Uhr	<b>Politischer überparteilicher Stammtisch</b> Fast täglich hören und sehen wir stadtweit Einsätze der Feuerwehr, meist zucken wir zusammen und wissen natürlich, dass aktive Menschen dahinterstehen. Aber WER genau für WAS verantwortlich ist und WELCHE Bereiche und konkreten Aufgaben die rund 1.100 Mitarbeiter*innen der Berufsfeuerwehr Dortmund leisten, dazu besuchen wir die Feuerwehr vor Ort und lassen uns kompetent informieren von: Dirk Aschenbrenner, seit 2009 Direktor der Feuerwehr Dortmund und Leiter des Institutes für Feuerwehr- und Rettungstechnologie sowie Katharina Timm, seit 2017 Leiterin Krisenstab, zuständig für die Bereiche Bevölkerungsschutz und Notfallvorsorge und eine von vier Branddirektorinnen in Berufsfeuerwehren deutschlandweit. <b>Ort:</b> Feuerwehr Dortmund • Ausbildungszentrum • Seilerstraße 15 <b>Anmeldung:</b> Bis zum 06.02.25 an ursulapulpanek@aol.com <b>Kosten:</b> kostenfrei	53 
<b>Do 13.02.2025</b> 19.30–21.30 Uhr	<b>Benefiz-Abend mit Kabarett und Musik</b> Ein Benefiz-Abend mit Fritz Eckenga, Christoph Tiegel & Friends und dem ZONTA Club Dortmund. Fritz Eckenga - bekannt für seine pointierten Alltagsbeobachtungen - präsentiert ein Programm voller Witz und Nachdenklichkeit. Christoph Tiegel & Friends spielen zeitlose Hits. Eine einzigartige Show, deren Erlös dem „Come In“, einem Cafe und Schutzraum für Frauen in Dortmund zugutekommt. <b>Ort:</b> domicil • Hansastraße 7–11 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> 29,00 € (Der Erlös kommt dem Cafe Come In zugute.)	13 63 
<b>Fr 14.02.2025</b> 14.30–16.00 Uhr	<b>Gesprächskreis für Frauen ab 50</b> <b>Thema:</b> Starke Menschen haben nie eine einfache Vergangenheit. Es gibt viele Möglichkeiten, eine starke Persönlichkeit zu entwickeln. <b>Ort:</b> Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21 <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 50-23 35 8 • whh@dortmund.de <b>Kosten:</b> 2,50 €	44 
<b>Fr 14.02.2025</b> 16.00–18.00 Uhr	<b>One Billion Rising-Flashmob</b> One Billion Rising-Tanz im Takt der Gerechtigkeit! Am 14. Februar protestieren weltweit Frauen für ein selbstbestimmtes und gewaltfreies Leben. Wir laden euch dazu ein, im Rahmen der Tanzaktion „One Billion Rising“, auch hier in der Dortmunder Innenstadt ein Zeichen gegen Gewalt und Unterdrückung von Frauen und Mädchen zu setzen. <b>Ort:</b> Ostenthellweg 2 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	21 






## Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

<p><b>Sa 15.02.2025</b> 09.30–16.00 Uhr</p>	<p><b>Kommunikative Selbstverteidigung für Frauen</b> Sie lernen im Workshop Techniken der Schlagfertigkeit kennen, die Ihnen helfen, sich nicht verunsichern zu lassen, professionelle Distanz zu wahren – auch in angespannten Situationen – und Ihre Anliegen souverän, gelassen und überzeugend zu vermitteln. <b>Ort:</b> KOBIseminare • Adlerstraße 83 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> 84,00 €</p>	<p>34 </p>
<p><b>Do 20.02.2025</b> 15.00 Uhr</p>	<p><b>Performances „Womens Work“ / Marilyn Wood: Crossings</b> Die 1975 von Annea Lockwood und Alison Knowles veröffentlichte Zeitschrift „Womens Work“ versammelt Partituren von Künstlerinnen wie Mieko Shiomi, Alison Knowles und Jackie Apple, die alle vor der Veröffentlichung entstanden sind. Die Publikation zeigt, dass es viele performative Kunstwerke von Frauen gibt, die in ihrer Zeit zu wenig Beachtung fanden. Mit dem Aufruf „These are scores ready for you to do“/ „Das hier sind Partituren zur direkten Umsetzung“ fordern die Herausgeberinnen im Vorwort dazu auf, die Werke zu aktivieren und aufzuführen, um so die Vielfalt weiblicher Positionen der Zeit sichtbar zu machen. Aus diesem Anlass werden vier der zahlreichen Handlungsanweisungen aus dem Sammelwerk durch Performance-Künstlerinnen in der Ausstellung Künstlerinnen in Expressionismus und Fluxus – „Tell these people who I am“ umgesetzt. Intervention auf der Ausstellungsfläche mit Jana Ida Barkanowitz und Henrike Tünnermann. <b>Ort:</b> Museum Ostwall • Leonie-Reygers-Terrasse 2 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> Ausstellungseintritt 9,00 € (ermäßigt 5,00 €)</p>	<p>43 </p>
<p><b>Do 20.02.2025</b> 18.00–21.00 Uhr</p>	<p><b>Benefiz KINO-Abend</b> Der Soroptimist Club Dortmund RuhrRegion lädt wieder ins Kino ein. Der Titel des Films wird rechtzeitig auf der Internetseite <a href="https://si-ruhrregion.de/aktuelles">https://si-ruhrregion.de/aktuelles</a> bekannt gegeben. Die an diesem Abend gesammelten Spenden kommen einem sozialen Projekt zugute, welches an dem Abend bekannt gegeben wird. <b>Ort:</b> „Sweet Sixteen“ im Kulturort DEPOT • Immermannstraße 29 <b>Anmeldung:</b> Förderverein Soroptimist Club Dortmund RuhrRegion e.V. Tel. (0170) 9 04 75 67 • <a href="mailto:info@si-ruhrregion.de">info@si-ruhrregion.de</a> • <a href="http://www.si-ruhrregion.de">www.si-ruhrregion.de</a> <b>Kosten:</b> 15,00 € (Der Betrag beinhaltet den (Spenden-)Eintritt sowie den Sekt-empfang.)</p>	<p>20 </p>

# Februar

## Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

<b>Sa 22.02.2025</b> 10.00–15.30 Uhr	<b>Grenzen setzen: Souverän durchsetzen</b> Der Workshop basiert auf einer intensiven und aktiven Mitarbeit der Seminarteilnehmerinnen: Selbstreflexion, kollegiale Kleingruppenreflexion, Arbeiten an Fallbeispielen und Methoden aus der systemischen Beratung sind neben fachlichen Inputs die Kernelemente. <b>Ort:</b> KOBISeminare • Ruhrstraße 16 • 58239 Schwerte <b>Anmeldung:</b> KOBISeminare • Ines Potreck • Tel. (0231) 5 34 52 50 • info@kobi.de www.kobi.de <b>Kosten:</b> 83,00 €	34 
<b>So 23.02.2025</b> 15.00 Uhr	<b>Kino Weltsichten: Sonne</b> Freundinnen unter sich: Yesmin, Nati und Bella schmeißen sich zu »Losing My Religion« von REM in eine sexy Tik-Tok-Pose – gehüllt in die Hijabs von Yesmins strenggläubiger Mutter. Das Video geht viral und löst nicht nur in den Social-Media-Kanälen Diskussionen aus. Österreich 2022 <b>Regie:</b> Kurdwin Ayub, 88 Minuten Deutsche Originalfassung Empfohlen ab 14 Jahren <b>Ort:</b> Kino im U • Leonie-Reygers-Terasse <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	15 26 30 
<b>Di 25.02.2025</b> 18.00–20.00 Uhr	<b>Kampagne „She for Democracy“ – Kommunalpolitik für Einsteigerinnen – Mitreden, Mitgestalten, Bewegen!</b> Du willst dich politisch einbringen, aber fragst dich, wie Kommunalpolitik eigentlich funktioniert? Welche Gremien gibt es, wer entscheidet was – und vor allem: Wie kannst du selbst aktiv werden? Dann ist dieser Workshop genau richtig für dich! In nur zwei Stunden nimmt dich unsere Referentin Andrea Blome mit auf eine praxisnahe Reise durch die Basics der Kommunalpolitik. Mit vielen Beispielen und einer guten Portion Humor zeigt sie, was in den politischen Gremien vor sich geht, warum sie für unsere Stadt so wichtig sind und welche Möglichkeiten du hast, wirklich etwas zu bewegen. Egal, ob du überlegst, selbst in die Kommunalpolitik einzusteigen, oder einfach neugierig bist: Dieser digitale Workshop bietet dir die perfekte Gelegenheit, erste Einblicke zu bekommen – und all deine Fragen zu stellen. Mache mit und entdecke, wie viel Power in der Kommunalpolitik steckt – und wie viel Unterschied du machen kannst! <b>Ort:</b> Digital • Link wird nach der Anmeldung bekannt gegeben <b>Anmeldung:</b> Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund <a href="https://doo.net/veranstaltung/174852/buchung">https://doo.net/veranstaltung/174852/buchung</a> <b>Kosten:</b> kostenfrei	26 

## Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

<b>Di 25.02.2025</b> 19.30 Uhr	<b>Gudrun Güth „Irrlichter“</b> Die 2024 im Herzsprung Verlag erschienene Erzählung „Irrlichtern“ von Gudrun Güth kreist um ein viel zu lange totgeschwiegenes Thema: um den Tatort Kinderkurheim und damit um die dunkle Vergangenheit millionenfacher Kinderverschickungen im Nachkriegsdeutschland. Dabei verarbeitet die Autorin, die selbst mehrfach verschickt wurde, über Flashbacks und Verrätselung ein Kindheitstrauma atmosphärisch dicht. Die Hauptfigur Clara zieht als Erwachsene genau an den Ort am Meer, an dem sie als Vierjährige so leidvolle Erfahrungen machen musste. Wird es ihr gelingen, in der Wiederbegegnung mit alten Wunden sowie dem Kontakt zu der kleinen Gesche, die noch 1990 in das Kinderkurheim Seepferdchen verschickt wird, dieses Trauma endgültig zu überwinden? <b>Ort:</b> VHS Dortmund • Kampstraße 47 <b>Anmeldung:</b> VeranstaltungenZB@stadt.do.de oder (0231) 50-1 65 84 <b>Kosten:</b> 2,50 €	37 54 58 
<b>Do 27.02.2025</b> 19.00 Uhr	<b>Kleiner Freitag: Art on the MOve</b> Radical Flux: Fluxus und Punk Punk und Fluxus teilen eine Haltung des Widerstands gegen etablierte Normen und feiern spontane, rohe Kreativität. Die Vermischung und gegenseitige Einflussnahme beider kultureller und kreativer Bewegungen zeigt sich in diversen filmischen Werken. Ein Filmprogramm über weibliche Selbstbestimmung, experimentelle Filmtechnik und Erzählstruktur sowie die Subversion stereotyper Darstellungen in einer heteronormativen Gesellschaft – ganz im Sinne des DIY-Punk-Ethos. Mit Filmen von u. a. Vivienne Dick und Barbara Hammer. Kuratiert von Sarah Niesius, freie Filmkuratorin. Anschließend Filmgespräch mit Anna-Lena Friebe (Kuratorin), Sarah Niesius und Maxa Zoller (Leitung IFFF Dortmund+Köln). Eine Veranstaltung von Art on the MOve, einer Kooperation von Museum Ostwall und Internationales Frauen Film Fest Dortmund+Köln, zur Ausstellung „Künstlerinnen in Expressionismus und Fluxus – „Tell these people who I am“ im Rahmen von Kleiner Freitag. <b>Ort:</b> Museum Ostwall • Sonderausstellungsfläche / Ebene 6 Leonie-Reygers-Terrasse 2 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	30 43 
<b>Fr 28.02.2025</b> 14.30–16.00 Uhr	<b>Gesprächskreis für Frauen ab 50</b> Thema: Du bist nicht perfekt und das ist wunderbar! Warum es gut tut, nicht perfekt zu sein. <b>Ort:</b> Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus • Märkische Straße 21 <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 50-2 33 58 • whh@dortmund.de <b>Kosten:</b> 2,50 €	44 

# März

Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

**Sa 08.03.2025**    **Internationaler Frauentag im Zeichen von 40 Jahren Gleichstellung – Ein Tag voller Female Empowerment**  
14.00–18.00 Uhr

26



Am 8. März ist es so weit: Wir feiern nicht nur den Internationalen Frauentag, sondern auch ein beeindruckendes Jubiläum – 40 Jahre Gleichstellungsbüro Dortmund! Wir laden Sie herzlich ein, diesen besonderen Tag mit uns in der großen Bürger\*innenhalle des Rathauses zu begehen.

Es erwartet Sie ein feierlicher Empfang mit Sekt, Geburtstagstorte und einem inspirierenden Rückblick auf vier Jahrzehnte engagierte Gleichstellungsarbeit. Erleben Sie die Höhepunkte, Meilensteine und Herausforderungen, die uns auf dem Weg zu einer gerechteren Stadtgesellschaft begleitet haben.

Auch der Dr.-Edith-Peritz-Preis wird, gemeinsam mit dem Soroptimist-Club Dortmund Ruhrregion mit einer Laudatio vom Oberbürgermeister Thomas Westphal vergeben.

Ein besonderes Highlight ist der Workshop „Morph!“ von Mareile Blendl. Hier wird es darum gehen, wie wir unsere Meinung selbstbewusst und authentisch vertreten können – und das auf eine Weise, die echt und überzeugend wirkt. Sie zeigt, wie wir mit klaren Argumenten und persönlichem Ausdruck unsere Position stärken können. Ein Thema, das uns alle angeht!

Darüber hinaus bieten wieder zahlreiche Kooperationspartner\*innen Workshops an, die alle eins verbinden: Female Empowerment! Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu vernetzen, neue Impulse zu sammeln und gemeinsam mit uns die Zukunft der Gleichstellung zu gestalten.

**Ort:** Rathaus • Friedensplatz 1

**Anmeldung:** Ab Februar über [dortmund.de/gleichstellung](http://dortmund.de/gleichstellung)

**Kosten:** kostenfrei

## Datum/Uhrzeit    Veranstaltung


<b>Sa 08.03.2025</b> 15.00 Uhr	<b>Performances „Womens Work“ / Jackie Apple: Fantasy and Self-Transformation</b> Die 1975 von Annea Lockwood und Alison Knowles veröffentlichte Zeitschrift „Womens Work“ versammelt Partituren von Künstlerinnen wie Mieko Shiomi, Alison Knowles und Jackie Apple, die alle vor der Veröffentlichung entstanden sind. Die Publikation zeigt, dass es viele performative Kunstwerke von Frauen gibt, die in ihrer Zeit zu wenig Beachtung fanden. Mit dem Aufruf „These are scores ready for you to do“/ „Das hier sind Partituren zur direkten Umsetzung“ fordern die Herausgeberinnen im Vorwort dazu auf, die Werke zu aktivieren und aufzuführen, um so die Vielfalt weiblicher Positionen der Zeit sichtbar zu machen. Aus diesem Anlass werden vier der zahlreichen Handlungsanweisungen aus dem Sammelwerk durch Performance-Künstlerinnen in der Ausstellung Künstlerinnen in Expressionismus und Fluxus – „Tell these people who I am“ umgesetzt. Kl-Performance mit Mar Atzin. <b>Ort:</b> Museum Ostwall • Leonie-Reygers-Terrasse 2 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> Ausstellungseintritt 9,00 € (ermäßigt 5,00 €)	43 
<b>Sa 08.03.2025</b> 16.00–17.30 Uhr	<b>Gemeinsam stark für Frauen</b> Susanne Meyer und Heike Wulf stellen gemeinsam ihre Arbeit und ihre Projekte vor, dazu zählen die Bürger:Innen-Initiative Frauendenkmale, die Frauenrundgänge „Auf Spurensuche zur Dortmunder Frauengeschichte“ sowie die Bücher von Heike Wulf „13 Frauen – ein Weckruf gegen zunehmende Gewalt“ und „Briefe an Rosa“. Die beiden Frauen setzen sich schon seit Jahren auf vielfältige Weise für die Rechte der Frauen ein. <b>Ort:</b> Brüderlich-Restaurant • Kaiserstraße 92 <b>Anmeldung:</b> Verein Kunst und Kultur im Kaiserviertel e.V. • Heike Wulf Tel. (0172) 5 27 09 53 • wulfheike@gmx.de www.Vereinkunstundkulturimkaiserviertel.e.v <b>Kosten:</b> kostenfrei	8 
<b>So 09.03.2025</b> 17.00–18.30 Uhr	<b>Konzert: Moderne jüdische Komponistinnen</b> Die Werke moderner jüdischer Komponistinnen spiegeln Fragen und Themen der heutigen Welt wider und sind gekennzeichnet von einer tief verwurzelten europäischen Tradition. Die in der Ukraine geborene Pianistin und Musikpädagogin Margarita Feinstein spielt Werke von Alice Santer, Jekaterina Tschemberdschi, Ruth Schonthal, Ludmila Schuljewa sowie Stücke aus ihrem eigenen Werk. <b>Ort:</b> Ev. Stadtkirche Sankt Petri • Petrikirchhof 1 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	25 26 55 

# März

## Datum/Uhrzeit Veranstaltung

<b>Di 11.03.2025</b> 19.30–21.45 Uhr	<b>Aktien und Börse leicht erklärt – ein Grundlagenkurs für Frauen</b> Frauen sind kluge Investorinnen, sie trauen sich nur häufig nicht. Ziel des Kurses ist, von „Frau zu Frau“ einen Überblick über die Börse zu geben und Berührungsängste abzubauen. Warum gibt es überhaupt die Börse, welche Unternehmen sind dort und warum? Aktien machen Spaß und es ist ganz einfach, zur Investorin und „Shoppingqueen“ an der Börse zu werden. Sie lernen, wie man einen Aktienchart liest und wie man Unternehmen auswählt. Wie erstellt man ein Depot und worauf muss man achten? Kann man auch schon kleine Beträge an der Börse investieren? Was für Investitionsformen gibt es? Kommen Sie mit auf einen Streifzug durch die Welt der Aktien und lassen Sie sich begeistern. Die Referentin ist Diplom-Betriebswirtin und handelt seit Jahren aktiv an der Börse. Als Alleinerziehende weiß sie zudem, wie wichtig finanzielle Bildung für Frauen ist. <b>Ort:</b> VHS Dortmund • Kampstraße 47 <b>Anmeldung:</b> vhs.dortmund.de • Veranstaltungs-Nr. 25-51278 <b>Kosten:</b> 8,00 €	58 
<b>Do 13.03.2025</b> 18.30–20.00 Uhr	<b>Krimis, Küche und dann auch noch Kirche?!</b> Lesung von Anne-Kathrin Koppetsch anlässlich des Internationalen Frauentages. Zu ihrem persönlichen Jubiläum entführt die Autorin, selbst Pastorin, in die Atmosphäre im Dortmund der 1960er Jahre und spricht mit Ihnen bei Sekt und Selters über die Entwicklung der Frauenrolle in Kirche und Gesellschaft. PS: Wussten Sie, dass Pastorinnen in den 1960er Jahren nicht heiraten durften? <b>Ort:</b> VHS Dortmund • Kampstraße 47 <b>Anmeldung:</b> vhs.dortmund.de • Veranstaltungs-Nr. 25-51110 <b>Kosten:</b> 12,00 € (inklusive Getränke)	58 
<b>Do 13.03.2025</b> 19.00–20.30 Uhr	<b>Lesung „Briefe an Rosa“</b> Freuen Sie sich auf einen Abend mit Heike Wulf, die regelmäßig auf Spurensuche zur Dortmunder Frauengeschichte geht und an diesem Abend eine ganz besondere Frau vorstellt: Marie Reinders. Sie war Anfang des 20. Jahrhunderts eine Bildungspionierin und mutige Streiterin für die Gleichberechtigung von Frauen. Sie hat für Mädchen und Frauen in Dortmund mit ihrem Bildungsanspruch Großes geleistet. <b>Ort:</b> Nachbarschaftsinitiative Kaisern • Kaiserstraße 75 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	62 

## Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

<b>Fr 14.03.2025</b> 09.00–16.00 Uhr	<b>Von der Balance zur Performance: Karriere   Vereinbarkeit   Equal Pay</b> Gerade für Frauen ist der Erfolg im Job oft eng mit der Frage verknüpft: Wie gut lässt sich Karriere und Privatleben in Einklang bringen? Wenn beides im Einklang steht, steigen die Chancen, beruflich durchzustarten – und das wirkt sich am Ende auch auf das Einkommen aus. Eine gute Vereinbarkeit wird aber auch von Männern immer stärker eingefordert und gehört vor allem bei jüngeren Generationen bei ihrer Lebensplanung klar dazu. Unternehmen, Verwaltungen und wissenschaftliche Einrichtungen sind – gerade in Zeiten des demografischen Wandels - gefordert, ihre Arbeitsbedingungen entsprechend zu justieren – ganz nach dem Motto: Von der Balance zur Performance! Die Veranstaltung zeigt, wie eng die Themen Karriere   Vereinbarkeit   Equal Pay miteinander verbunden sind und welche konkreten Schritte Arbeitgeber*innen gehen können, um Veränderungen zu schaffen, die sowohl die Mitarbeitenden als auch das Unternehmen voranbringen. Mit inspirierenden Vorträgen, praxisnahen Workshops und Best-Practice-Beispielen aus Wissenschaft und Wirtschaft wollen wir den Austausch fördern – und gemeinsamen Lösungen für den Dortmunder Arbeitsmarkt entwickeln. <b>Ort:</b> Rathaus • Friedensplatz 1 <b>Anmeldung:</b> Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund <a href="https://doo.net/veranstaltung/174895/buchung">https://doo.net/veranstaltung/174895/buchung</a> <b>Kosten:</b> kostenfrei	15 26 61	
<b>So 16.03.2025</b> 15.00 Uhr	<b>Kino Weltsichten: Tatami</b> Die erfolgreiche iranische Judoka Leila träumt davon, bei der Weltmeisterschaft in Tiflis die erste Goldmedaille für den Iran zu gewinnen. Doch vor dem entscheidenden Kampf wird von höchster staatlicher Stelle angeordnet, sich aus dem Wettkampf zurückzuziehen. Georgien, USA 2023 Regie: Guy Nattiv, Zar Amir, 105 Min., Empfohlen ab 14 Jahren <b>Ort:</b> Kino im U • Leonie-Reygers-Terrasse <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	15 26 30	

# März

## Datum/Uhrzeit Veranstaltung

<b>Di 18.03.2025</b> 19.30–21.45 Uhr	<b>Aktien und Börse für Frauen leicht erklärt - Der ETF</b> Ziel dieses Kurses ist es, „von Frau zu Frau“ die Grundlagen zu dem Themenbereich ETF/Aktienfonds zu vermitteln und einen praktischen Leitfaden für die Auswahl und Bewertung der wichtigsten Kriterien in Bezug auf die Welt der ETFS zu geben. Am Ende des Kurses weiß „Frau“, was ein ETF ist, wie sie diese analysiert sowie wo und wie sie diese am besten auswählt. Die Referentin ist Diplom-Betriebswirtin und handelt seit Jahren aktiv an der Börse. Als Alleinerziehende weiß sie zudem, wie wichtig finanzielle Bildung für Frauen ist. <b>Ort:</b> VHS Dortmund • Kampstraße 47 <b>Anmeldung:</b> vhs.dortmund.de • Veranstaltungs-Nr. 25-51280 <b>Kosten:</b> 8,00 €	58 
<b>Do 20.03.2025</b> 17.00–18.30 Uhr	<b>Vortrag zum Thema „Trennung und Scheidung“</b> Von der Trennung bis zur Scheidung als Frau gut informiert sein. Ein Vortrag nebst Diskussion von Rechtsanwältin Jennifer Schönborn. Ein Angebot für Frauen, die sich über die rechtliche Seite einer Trennung oder Scheidung informieren möchten. <b>Ort:</b> Frauenberatungsstelle Dortmund • Märkische Straße 212–218 <b>Anmeldung:</b> Frauenberatungsstelle Dortmund • Tel. (0231) 52 10 08 frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de • frauenberatungsstelle-dortmund.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	22 
<b>Fr 21.03.2025</b> 14.30–16.00 Uhr	<b>Gesprächskreis für Frauen ab 50</b> Thema: Ein Lächeln bewirkt manchmal Wunder: Freude, Lachen, Humor und Lebendigkeit. Riskieren wir es, spielerisch ans Leben heranzugehen. <b>Ort:</b> Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus • Märkische Straße 21 <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 50-2 33 58 • whh@dortmund.de <b>Kosten:</b> 2,50 €	44 



## Datum/Uhrzeit Veranstaltung

<b>Sa 22.03.2025</b> 09.00–15.00 Uhr	<b>Kampagne „She for Democracy“: Workshop „Mutmuskeltraining“ – Für mehr Mut in der Kommunalpolitik</b> Du hast Lust, dich in der Dortmunder Politik zu engagieren, aber es fehlt dir manchmal der Mut, wirklich loszulegen? Dann ist das „Mutmuskeltraining“ mit Tanja Peters genau das Richtige für dich! Im Rahmen der Kampagne „She for Democracy“ bietet sie einen humorvollen, motivierenden Workshop, der dir zeigt, wie du deinen Mutmuskel stärken und im politischen Alltag selbstbewusster auftreten kannst. Dieser Workshop ist darauf ausgelegt, dich zu ermutigen und zu motivieren, dir selbst mehr zuzutrauen. Du lernst, wie du deinen Selbstwert nachhaltig stärkst und erfährst, wie du besser mit Zweifeln und Ängsten umgehen kannst. Tanja Peters bringt dir Strategien nahe, die sich direkt im Alltag umsetzen lassen – und zeigt dir, wie Muttraining ganz konkret deine Entwicklung und dein persönliches Wachstum fördern kann. Der Workshop richtet sich an alle Frauen, die in der Dortmunder Kommunalpolitik aktiv werden möchten oder schon dabei sind und auf der Suche nach einem stärkenden Kick sind. Mach mit und entdecke, wie viel Mut wirklich in dir steckt! <b>Ort:</b> Rathaus • Friedensplatz 1 <b>Anmeldung:</b> Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund <a href="https://doo.net/veranstaltung/174872/buchung">https://doo.net/veranstaltung/174872/buchung</a> <b>Kosten:</b> kostenfrei	26
<b>So 23.03.2025</b> 17.30–20.00 Uhr	<b>Interreligiöses Frauenmahl</b> Bereits zum fünften Mal treffen sich Frauen im Fastenmonat Ramadan zum Reden, Hören und zum gemeinsamen Mahl nach Sonnenuntergang. In unruhigen Zeiten, die geprägt sind von Terror, Hass und Krieg, finden wir es umso wichtiger, uns über die Grenzen von Religionen und Kulturen hinweg miteinander über Gedanken des Friedens auszutauschen und gemeinsam zu essen. <b>Ort:</b> Gemeindehaus St. Remigius • Wiedenhof 2 <b>Anmeldung:</b> Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund • <a href="https://doo.net/veranstaltung/174901/buchung">https://doo.net/veranstaltung/174901/buchung</a> <b>Kosten:</b> kostenfrei	17 18 25 26 32 49 
<b>Fr 28.03.2025</b> 13.00–16.00 Uhr	<b>Mein Äußeres wirkt – Typberatung für Frauen</b> Wir erarbeiten gemeinsam für jede Teilnehmerin die Themen Figur und vorteilhafte Schnitte von Kopf bis Fuß. Es wird außerdem erklärt, welche Wirkung die richtigen Farben, Materialien und Muster haben. Verschiedene Stiltypen werden vorgestellt. Accessoires als wichtige Bindeglieder und Figuroptimierer werden betrachtet. Lieblingsklamotten und Fehlkäufe können gern mitgebracht werden. <b>Ort:</b> KOBIseminare • Ruhrstraße 16 • 58239 Schwerte <b>Anmeldung:</b> KOBIseminare • Tel. (0231) 5 34 52 50 • <a href="mailto:info@kobi.de">info@kobi.de</a> • <a href="http://kobi.de">kobi.de</a> <b>Kosten:</b> 58,00 €	9 

# März/April

## Datum/Uhrzeit Veranstaltung

<b>Sa 29.03.2025</b> 09.30–18.00 Uhr	<b>Yoga-Intensiv für Frauen nach Dinah Rodrigues</b> Hormon-Yoga besteht aus einer speziellen Yogareihe, die grundsätzlich gleichbleibt und in diesem Seminar erlernt wird, sodass man sie anschließend regelmäßig zu Hause ausüben kann. Die Teilnehmerinnen bekommen eine Übungs-CD sowie schriftliche Unterlagen, die in den Seminarkosten enthalten sind. Nicht geeignet für Schwangere und bei bestimmten Erkrankungen. <b>Ort:</b> KOBIseminare • Adlerstraße 83 <b>Anmeldung:</b> KOBIseminare • Tel. (0231) 5 34 52 50 • info@kobi.de • kobi.de <b>Kosten:</b> 160,00 €	34 
<b>Sa 29.03.2025</b> 10.00–14.00 Uhr	<b>Pflege-Make-up-Workshop – Gepflegtes Äußeres</b> Die Haut richtig zu pflegen und das passende Make-up aufzulegen ist nicht immer leicht. Was ist richtig? Welche Pflege braucht meine Haut? In diesem Workshop werden Sie unterstützt, Ihre Haut optimal zu pflegen und bestimmte Gesichtspartien durch ein passendes Make-up - ohne viel Aufwand - zu betonen. <b>Ort:</b> VHS Dortmund • HansasträÙe 2–4 <b>Anmeldung:</b> VHS Dortmund • Tel. (0231) 50-2 47 27 <b>Kosten:</b> 25,00 €	58 
<b>Di 01.04.2025 bis So 06.04.2025</b>	<b>IFFF Dortmund+Köln</b> Deutschlands größtes Frauenfilmfestival bringt 2025 wieder zahlreiche Filme und internationale Gäste in die Dortmunder Kinos! Gezeigt werden Filme verschiedenster Genres und Stilrichtungen, darüber hinaus finden Veranstaltungen wie Workshops und Gesprächsreihen statt. Der Schwerpunkt liegt u.a. auf den Themen des Feminismus, der Emanzipation, der queeren Bewegung sowie der Machtumverteilung. <b>Ort:</b> U.a. Roxy/sweetSixteen/Lichtspiel/Kunsttheater Schauburg <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> 9,00 € (Die Eintrittspreise können je nach Veranstaltung abweichen.)	30 
<b>Di 01.04.2025</b> 19.30–21.45 Uhr	<b>Aktien und Börse leicht erklärt - ein Fortgeschrittenenkurs für Frauen</b> Ziel dieses Kurses ist es, „von Frau zu Frau“ einen praktischen Leitfaden an die Hand zu geben, nach welchen Kriterien sie ein Aktienunternehmen im Hinblick auf eine Investition analysieren. Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich bereits mit der Börse und dem Kauf von Einzelaktien oder ETFs auseinandergesetzt haben. Er gibt einen Überblick der wichtigsten Kennzahlen, die für die Bewertung des Unternehmens herangezogen werden können, zeigt relevante Kriterien und ihr Bedeutung auf und beantwortet die Frage, wie ein Aktienchart gelesen wird. Die Bewertung erfolgt unter der Prämisse eines gewinnorientierten klassischen Aktienhandels. Die Referentin ist Diplom-Betriebswirtin und handelt seit Jahren aktiv an der Börse. Als Alleinerziehende weiß sie zudem, wie wichtig finanzielle Bildung für Frauen ist. <b>Ort:</b> VHS Dortmund • Kampstraße 47 <b>Anmeldung:</b> vhs.dortmund.de • Veranstaltungs-Nr. 25-51276 <b>Kosten:</b> 8,00 €	58 

## Datum/Uhrzeit Veranstaltung

<b>Fr 04.04.2025</b> 14.30–16.00 Uhr	<b>Gesprächskreis für Frauen ab 50</b> Thema: Die Kunst der guten Erinnerung Immer wieder schön: vergangene Glücksmomente <b>Ort:</b> Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus • Märkische Straße 21 <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 50-2 33 58 • whh@dortmund.de <b>Kosten:</b> 2,50 €	44
<b>Fr 04.04.2025</b> 17.00 Uhr	<b>Politischer überparteilicher Stammtisch</b> Das Technische Hilfswerk (THW) ist die operative Bevölkerungsschutzorganisation des Bundes. Mit seinen über 88.000 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und 2.200 Hauptamtlichen bildet das THW seit 74 Jahren einen wesentlichen Bestandteil im Hilfeleistungssystem der Bundesrepublik Deutschland. Ob bei Hochwasser, Unwetter, Bränden oder zuletzt bei der EM 2024: Die Einsatzkräfte des THW sind kompetente Partnerinnen und Partner vor Ort – egal ob von Feuerwehr, Polizei oder Hilfsorganisationen – und unterstützen bei der Abwehr von Gefahren sowie der Beseitigung der Folgen von Unfällen und Katastrophen. Aber auch weltweit ist das THW ein Begriff: In zahlreichen Auslandseinsätzen wie z.B. in Frankreich, Polen, im Iran, Mexiko oder den Niederlanden konnte das THW effektiv und schnell technische Hilfe leisten. Clarissa Engels, stellvertretende Landessprecherin in NRW, berichtet über ihre umfangreichen Aufgaben in verschiedenen Einsatzbereichen im Katastrophenschutz und die wichtige Bedeutung des THW im gesamten Hilfeleistungssystem. <b>Ort:</b> Die Örtlichkeit wird rechtzeitig bei Instagram und Facebook bekanntgegeben <b>Anmeldung:</b> Bis zum 28.03.25 an ursulapulpanek@aol.com <b>Kosten:</b> kostenfrei	53
<b>Di 08.04.2025</b> 10.00–12.00 Uhr	<b>Möbel Upcycling</b> Das Projekt MitIQ – Miteinander im Quartier zeigt euch, wie ihr mit einfachen Mitteln ein altes Möbelstück aufpeppen könnt. Egal ob klein oder groß – bringt ein altes Stück mit und wir machen es gemeinsam wieder schön! <b>Ort:</b> Werkhof Projekt gGmbH • Derner Straße 540 <b>Anmeldung:</b> i.wolf@werkhof-projekt.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	60

# April

## Datum/Uhrzeit Veranstaltung

<b>Do 10.04.2025</b> 18.00–20.00 Uhr	<b>Kampagne „She for Democracy“ – Argumentationstraining &amp; Schlagfertigkeit – Stärke zeigen und souverän kontern!</b> Kennst du das? Ein unfairer Kommentar, eine abwertende Bemerkung oder ein Witz auf deine Kosten – und dir fehlen die Worte, um souverän zu reagieren? Gerade in der politischen Arena geht es nicht immer fair zu und genau hier setzt unser Workshop an. In diesem interaktiven, zweistündigen Online-Training zeigt dir Katja Dittmar, wie du auf schlagfertige und charmante Weise kontern kannst, ohne die Fassung zu verlieren. Dabei stehen das situationsgerechte Reagieren, der wertschätzende Konter und das stressfreie Abblitzen im Vordergrund. Du trainierst verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit, die dir auch in stressigen Situationen wieder einfallen. Ob einfaches Nachfragen, absurde Reaktionen oder nonverbale Techniken, alles wird im Workshop praktisch erprobt. Das macht dich wortgewandt und selbstbewusst, auch in unerwarteten Situationen. <b>Ort:</b> Digital • Link wird nach der Anmeldung bekannt gegeben <b>Anmeldung:</b> Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund • <a href="https://doo.net/veranstaltung/174877/buchung">https://doo.net/veranstaltung/174877/buchung</a> <b>Kosten:</b> kostenfrei	26 
<b>Mo 14.04. –</b> <b>Do 17.04.2025</b> 10.00–16.00 Uhr	<b>Deine Zeit – Ferienprojekt für Mädchen</b> Mädchen ab 8 Jahren sind herzlich willkommen zum Mitmachen und Mitbestimmen. Das Freizeitangebot wird von den Wünschen und Ideen der Teilnehmerinnen bestimmt. Es kann getanzt, gebastelt, gekocht, gemalt und gemeinsam gegessen werden. Ausflüge zum Kino oder zum Beispiel in einen Kletterpark bei entsprechendem Wetter können auch unternommen werden. Voraussetzungen und Informationen bitte erfragen. <b>Ort:</b> PSG Mädchen- und Frauentreff Kratzbürste e.V. • Hakenstraße 13 <b>Anmeldung:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Mandy Hadert • Tel. (0231) 14 93 13 • <a href="mailto:info@psg-paderborn.de">info@psg-paderborn.de</a> <b>Kosten:</b> auf Anfrage	45
<b>Di 22.04. –</b> <b>Fr 25.04.2025</b> 10.00–16.00 Uhr	<b>Deine Zeit – Ferienprojekt für Mädchen</b> Mädchen ab 8 Jahren sind herzlich willkommen zum Mitmachen und Mitbestimmen. Das Freizeitangebot wird von den Wünschen und Ideen der Teilnehmerinnen bestimmt. Es kann getanzt, gebastelt, gekocht, gemalt und gemeinsam gegessen werden. Ausflüge zum Kino oder zum Beispiel in einen Kletterpark bei entsprechendem Wetter können auch unternommen werden. Voraussetzungen und Informationen bitte erfragen. <b>Ort:</b> PSG Mädchen- und Frauentreff Kratzbürste e.V. • Hakenstraße 13 <b>Anmeldung:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Mandy Hadert • Tel. (0231) 14 93 13 • <a href="mailto:info@psg-paderborn.de">info@psg-paderborn.de</a> <b>Kosten:</b> auf Anfrage	45

## Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

<b>Mi 23.04.2025</b> 16.00–17.30 Uhr	<b>Hilfe, ich habe Schulden!</b> Wie gehe ich damit um? Wir zeigen Ihnen Wege auf, sprechen über Strategien zum Schuldenabbau und informieren über den Ablauf eines Privatinsolvenzverfahrens. Im Anschluss unseres Vortrags beantworten wir offene Fragen rund um Schulden bzw. Schuldnerberatung. <b>Ort:</b> SKM Dortmund e.V. • Propsteihof 10 <b>Anmeldung:</b> SKM Dortmund e.V. • Birgit Lembcke • Tel. (0231) 1 84 81 17 sb@skm-dortmund.de • ksd-dortmund.de/skm-dortmund <b>Kosten:</b> kostenfrei	48 
<b>Fr 25.04.2025</b> 14.30–16.00 Uhr	<b>Gesprächskreis für Frauen ab 50 Jahre</b> Thema: Warum Rituale so wichtig sind Sie helfen uns, den Alltag gut zu gestalten, sie geben uns Halt und Orientierung. <b>Ort:</b> Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus • Märkische Straße 21 <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 50-2 33 58 • whh@dortmund.de <b>Kosten:</b> 2,50 €	44 
<b>So 27.04.2025</b> 15.00 Uhr	<b>Kino Weltsichten: Da kommt noch was</b> Die 62-jährige Helga lebt allein in ihrem Haus und hat sich ein Bein gebrochen. Ihre Putzfrau ist im Urlaub und schickt den Polen Ryszard als Vertretung, um Helga zu unterstützen. Diese Begegnung stellt Helgas Leben buchstäblich auf den Kopf. Deutschland, Schweiz 2021 Regie: Mareille Klein, 99 Min., Empfohlen ab 14 Jahren <b>Ort:</b> Kino im U • Leonie-Reygers-Terrasse <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	15 26 30 
<b>So 04.05.2025</b> 12.00–18.00 Uhr	<b>DortBunt – Aktionsstände des Gleichstellungsbüros mit Kooperationspartner*innen zum Familientag</b> Das Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund präsentiert sich bei DortBunt gemeinsam mit vielen Kooperationspartner*innen und vielfältigen frauenpolitischen Themen. Lassen Sie sich über die Angebote bei einer Tasse Kaffee informieren, beteiligen Sie sich an spannenden Aktionen! Es wird gemalt, gespielt und und und... zu Themen, die (nicht nur) Frauen beschäftigen und betreffen. Weitere Infos zu DortBunt gibt es auf der Internetseite dortbunt.de <b>Ort:</b> Hansaplatz <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	26 

# Mai

## Datum/Uhrzeit Veranstaltung

<b>Di 06.05.2025</b> 18.30–21.00 Uhr	<b>Digital, effizient, unvermeidlich: E-Rechnung</b> In unserem Seminar lernst du, wie du neue rechtliche Vorgaben zur E-Rechnung sicher und gesetzeskonform umsetzt. Neben diesen Änderungen bietet das Seminar wichtige Impulse, um die Digitalisierung deines Unternehmens voranzutreiben und Prozesse zukunftssicher zu gestalten. Nutze die Chance, dein Business fit für die digitale Zukunft zu machen! <b>Ort:</b> Wird bei Anmeldung bekannt gegeben <b>Anmeldung:</b> DONNA Unternehmerinnen Netzwerk Westfälisches Ruhrgebiet e.V. Tel. (0231) 47 71 04 10 • info@donna-netz.de <b>Kosten:</b> 45,00 €	64
<b>Mi 07.05.2025</b>	<b>PHOTO.AWARD der Handwerkskammer Dortmund</b> Bereits zum dritten Mal findet der PHOTO.AWARD der Handwerkskammer Dortmund statt. Profi- und Hobbyfotografinnen und -fotografen haben die Möglichkeit, ihre Arbeiten zum Thema „Frauen im Handwerk“ einzureichen. Bei der Vernissage am 07.05.2025 werden die Fotografien ausgestellt und die Gewinnerinnen und Gewinner prämiert. <b>Ort:</b> Handwerkskammer Dortmund • Bildungszentrum Hansemann • Barbarastraße 7 <b>Anmeldung:</b> Handwerkskammer Dortmund • kommunikation@hwk-do.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	28 
<b>Mi 07.05.2025</b> 17.30–19.45 Uhr	<b>Körperflüstern mit Klangmeditation</b> Unser Körper ist ein lebendiges Meisterwerk. Doch wie gut kennen Sie Ihren Körper? Wann führen Sie einen Dialog mit Ihrem Körper? Leider oftmals erst, wenn Beschwerden auftauchen: Wenn das Herz stolpert, die Schulter schmerzt oder der Magen rebelliert. Der Kurs dient zum Kontaktaufnehmen mit dem eigenen Körper hinein fühlen, spüren, erforschen und wahrnehmen. <b>Ort:</b> VHS Dortmund • Gevelsbergstraße 30 • mybodyproject <b>Anmeldung:</b> VHS Dortmund • Tel. (0231) 50-2 47 27 • vhs@stadtdo.de vhs.dortmund.de <b>Kosten:</b> 42,30 €	58 
<b>Mi 07.05.2025</b> 15.00–17.00 Uhr	<b>Schnupperkurs: Nähwerkstatt für Mädchen ab 9 Jahren</b> Das Projekt MitiQ – Miteinander im Quartier lädt Mädchen ein, die Lust haben, eine Nähmaschine kennenzulernen und etwas Einfaches zu nähen. Kommt vorbei und probiert euch aus! <b>Ort:</b> Werkhof Projekt gGmbH • Derner Straße 540 <b>Anmeldung:</b> i.wolf@werkhof-projekt.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	60 

## Datum/Uhrzeit Veranstaltung

<b>Do 08.05.2025</b>	<b>Netzwerktreffen für Frauen im Handwerk</b> Unter dem Motto „Mehr Frauen ins Handwerk“ findet am 08.05.2025 das bundesweite Netzwerktreffen für Frauen im Handwerk statt. Im Bildungszentrum Hanseemann lädt die Handwerkskammer Dortmund zu interessanten Vorträgen, Workshops und Gesprächen ein. Wirtschaftsministerin Mona Neubaur wird die Veranstaltung begleiten. <b>Ort:</b> Handwerkskammer Dortmund • Bildungszentrum Hanseemann • Barbarastraße 7 <b>Anmeldung:</b> Handwerkskammer Dortmund • kommunikation@hwk-do.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	28 
<b>Do 08.05.2025</b> 17.30–20.30 Uhr	<b>Debattier beim Bier</b> Diskutieren kann jede, aber konstruktiv, zielführend und selbstbewusst debattieren – das ist eine echte Kunst. In unserem Workshop „Debattier beim Bier“ lernst du, wie du mit Leichtigkeit die Methodik und Regeln des Debattierens beherrschst und dabei auch noch richtig Spaß hast. Erlebe, wie politische und gesellschaftliche Themen zu spannenden, mitreißenden Wortwechseln werden. Hier trainierst du nicht nur dein rhetorisches Geschick, sondern auch deine Überzeugungskraft und Argumentationsfähigkeit – und das in lockerer Atmosphäre, die zum Mitmachen einlädt! Dieses Training ist für alle Frauen der Kampagne „She for Democracy“ sowie interessierte Kommunalpolitiker*innen, die ihre Argumente souverän und mit Freude auf den Punkt bringen möchten. <b>Ort:</b> wird rechtzeitig bekannt gegeben <b>Anmeldung:</b> Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund • <a href="https://doo.net/veranstaltung/174889/buchung">https://doo.net/veranstaltung/174889/buchung</a> <b>Kosten:</b> kostenfrei	26
<b>Fr 09.05.2025</b> 09.00–16.00 Uhr	<b>Mit Mut und Eloquenz nach vorn!</b> Rhetorik AufbauSeminar des Frauenkollegs für fortgeschrittene Rednerinnen Sie möchten rhetorisch noch versierter werden? Ihrer Rede den letzten Schlift geben? In diesem Seminar vertiefen die Teilnehmerinnen ihre Kenntnisse in Stimme, bildhafter Sprache, spontaner Rede sowie Konflikt- und Verhandlungsführung, um in anspruchsvollen Situationen souverän und überzeugend vor Publikum zu punkten. <b>Ort:</b> Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. • Kronenburgallee 2 <b>Anmeldung:</b> Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. • Beate Kaiser • Tel. (0231) 10 87 77 75 beate.kaiser@kas.de <b>Kosten:</b> 120,00 € (inkl. Unterkunft und Verpflegung)	35
<b>Fr 09.05.2025</b> 13.30–17.30 Uhr	<b>Workshop Gesprächskreis für Frauen ab 50</b> Thema: Leben im Hier und Jetzt. Vom Zauber der Leichtigkeit. <b>Ort:</b> Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus • Märkische Straße 21 <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 50-2 33 58 • whh@dortmund.de <b>Kosten:</b> 5,00 €	44 

# Mai

## Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

**Fr 09.05.2025**    **Politischer überparteilicher Stammtisch**  
17.00 Uhr

Die Pension Plus für Frauen ist eine Einrichtung des Ambulant Betreuten Wohnens nach § 67 SGB XII und richtet sich als niedrigschwelliges Angebot an Menschen, die von einer verfestigten Wohnungslosigkeit und einer psychischen Beeinträchtigung betroffen sind.

In Zusammenarbeit mit dem Landschaftsverband Westfalen-Lippe, der Stadt Dortmund und der Unterstützung der Ev. Kirchengemeinde Wellinghofen konnte das Diakonische Werk Dortmund und Lünen am 1. September 2024 mit dem dritten Standort in Dortmund Wellinghofen an den Start gehen. In Einzelzimmern untergebracht, unterstützt ein multiprofessionelles Team aus Sozialarbeiter\*innen, Krankenpfleger\*innen, pädagogischen Mitarbeiter\*innen und Hauswirtschafter\*innen die Frauen vor Ort. Ilda Kolenda, Bereichsleitung, stellt uns die neue Einrichtung vor.

**Ort:** Pension Plus • Wellinghofer Amtsstraße 27  
**Anmeldung:** Bis zum 2.5.25 an [ursulapulpanek@aol.com](mailto:ursulapulpanek@aol.com)  
**Kosten:** kostenfrei

53



**Sa 17.05.2025**    **Rundgang „Starke Frauen – Starke Stadt: Auf den Spuren von Anja Laubrock“**  
14.00–19.00 Uhr

Gemeinsam mit Anja Laubrock, Leiterin des Amtes für Wohnen der Stadt Dortmund, begeben wir uns auf einen besonderen Rundgang: Entdecken Sie Wohnprojekte, die mit Leidenschaft und Weitblick umgesetzt wurden, und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der Stadtentwicklung. Lernen Sie ihre spannende Arbeit kennen und erfahren Sie mehr über die Menschen und Projekte, die Dortmund lebenswert machen.

Unter dem Motto „Starke Frauen – Starke Stadt“ stellt uns Anja Laubrock Projekte vor, die den Charakter und das Gesicht unserer Stadt prägen. Stationen wie WIR aufm Revier, Heimspiel, WIR am Viadukt und WIR am Phoenixsee machen neugierig und zeigen auf eindrucksvolle Weise, wie wichtig Engagement und neue Ideen für Dortmund sind.

Während der Tour haben Sie die Möglichkeit, von Anja Laubrock aus erster Hand mehr über ihre Aufgaben, Herausforderungen und Ziele zu erfahren und mit anderen Teilnehmerinnen ins Gespräch zu kommen. Ein gemeinsames Kaffeetrinken sowie am Ende die Einkehr in ein Restaurant am Phoenixsee (beides auf eigene Kosten) runden den Tag ab und bieten Zeit zum Austausch und Netzwerken.





**Ort:** Treffpunkt: Auf der Hörder Brücke - Eingang Bezirksverwaltungsstelle • Hörder Bahnhofstraße 16  
**Anmeldung:** Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund  
<https://doo.net/veranstaltung/174905/buchung>  
**Kosten:** kostenfrei

26





## Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

<b>So 18.05.2025</b> 15.00 Uhr	<b>Kino Weltsichten: Granatäpfel und Myrrhe</b> Kamar ist frisch verheiratet und gerade erst angekommen auf der Olivenfarm ihres Mannes, der kurz nach der Hochzeit aufgrund von Streitigkeiten ins Gefängnis kommt. Kamar managt die Farm, aber ihre geheime Leidenschaft ist der Tanz. Es beginnt eine Gratwanderung. Palästina, Deutschland, Frankreich 2008 Regie: Najwa Najjar, 95 Min., Originalfassung mit englischen Untertiteln Empfohlen ab 18 Jahren <b>Ort:</b> Kino im U • Leonie-Reygers-Terasse <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	15 26 30 
<b>Do 22.05.2025</b> 11.00–15.00 Uhr	<b>Tag der offenen Tür – Save the date</b> Die Frauenberatungsstelle Dortmund lädt zu einem Tag der offenen Tür in ihren Räumlichkeiten ein. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen die Räume und Angebote der Frauenberatungsstelle kennen zu lernen. Nähere Informationen zum Tag der offenen Tür finden Sie zeitnah auf unserer Homepage. <b>Ort:</b> Frauenberatungsstelle Dortmund • Märkische Straße 212–218 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	22 
<b>Fr 23.05.2025</b> 14.30–16.00 Uhr	<b>Gesprächskreis für Frauen ab 50</b> Thema: Die Melodie unserer Herzen, zwischen Zweifel und Vertrauen Das Leben ist Berg und Tal, hoch und tief, leicht und schwer. <b>Ort:</b> Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus • Märkische Straße 21 <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 50-2 33 58 • whh@dortmund.de <b>Kosten:</b> 2,50 €	44 
<b>Mi 04.06.2025</b> 10.00–14.00 Uhr	<b>Jobmesse für Frauen</b> Das Projekt „Interkulturelle Clearingstelle für Frauen und Beruf“ lädt zu einer Jobmesse, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen mit Flucht-/Migrationsbiographie zugeschnitten ist, ein. Im Forum des DKH werden Arbeitgeber*innen, Beratungseinrichtungen, Projekt u.v.a. vertreten sein. Ziel der Jobmesse ist es, typischen Hürden bei der Bildungs- und Arbeitsmarktteilhabe von Frauen Rechnung zu tragen. <b>Ort:</b> Dietrich-Keuning-Haus • Leopoldstraße 50–58 <b>Anmeldung:</b> VMDO e.V. – Projekt „Interkulturelle Clearingstelle für Frauen und Beruf“ • Rojda Savas • Tel. (0231) 28 67 67 90 • clearingstelle@vmdo.de vmdo.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	59 

# Juni

## Datum/Uhrzeit Veranstaltung



<b>Fr 06.06.2025</b> 14.30–16.00 Uhr	<b>Gesprächskreis für Frauen ab 50</b> Thema: Das kleine Glück. Danach sehnen wir uns: kann man dem Glücksgefühl auch auf die Sprünge helfen? <b>Ort:</b> Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus • Märkische Straße 21 44141 Dortmund <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 50-2 33 58 • whh@dortmund.de <b>Kosten:</b> 2,50 €	44 
<b>Do 12.06.2025</b> 19.00 Uhr	<b>Art on the MOve - Fusing Perspectives</b> Zwei Pionierinnen des Experimentalfilms treffen aufeinander: Carolee Schneemann und VALIE EXPORT. In ihren Filmen wird verschwenderisch mit dem Körper umgegangen; analytisch und humorvoll ist diese weibliche Antwort auf den männlich dominierten Experimentalfilm der 1960er- und 70er-Jahre. Werke beider Künstlerinnen wurden in den vergangenen Jahren in die MO_Sammlung aufgenommen. <b>Ort:</b> Museum Ostwall • Leonie-Reygers-Terrasse 2 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	30 43 
<b>Fr 13.06.2025</b> 17.00–21.00 Uhr	<b>Abschluss-Event „She for Democracy“ – Feierabend, Kontakte knüpfen und noch mehr!</b> Nach einem halben Jahr voller inspirierender Workshops und Aktionen rund um „She for Democracy“ ist es Zeit, unseren Erfolg gemeinsam zu feiern! Am 13. Juni 2025 laden wir dich herzlich ein, den Abschluss der Kampagne mit uns und vielen anderen engagierten Menschen zu erleben. Freue dich auf einen lebendigen Markt der Möglichkeiten, auf dem du die verschiedenen Parteien und politisch aktiven Organisationen kennenlernen kannst. Hier gibt es jede Menge Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen und erste Kontakte für deinen eigenen Weg in die Politik zu knüpfen. Außerdem warten zwei spannende Kurz-Workshops auf dich: Im ersten Workshop erfährst du, wie du deinen ersten Auftritt in einer politischen Organisation selbstbewusst meisterts; der zweite Workshop zeigt dir, wie du dich erfolgreich vernetzen kannst – ein wichtiger Schritt für dein politisches Engagement. Für leckere Snacks und Getränke ist gesorgt. Lass uns zusammenkommen und diesen Abend genießen – ein gebührender Abschluss für „She for Democracy“ und ein Startschuss für deine nächsten Schritte in der Kommunalpolitik! <b>Ort:</b> Rathaus • Friedensplatz 1 <b>Anmeldung:</b> Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund • <a href="https://doo.net/veranstaltung/174892/buchung">https://doo.net/veranstaltung/174892/buchung</a> <b>Kosten:</b> kostenfrei	26 

## Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

<b>So 15.06.2025</b> 15.00 Uhr	<b>KinoWeltsichten: Sieger sein</b> Die elfjährige Mona ist mit ihrer Familie aus Syrien geflohen. Nun muss sie sich in ihrer neuen Berliner Schule zurechtfinden. Das ist viel schwerer, als sie es sich vorgestellt hat. Aber Mona hat ein besonderes Talent, das ihr die ersehnte Anerkennung bringt. Deutschland 2024 Regie: Soleen Yusef, 119 Min., Deutsch und Kurdisch mit deutschen Untertiteln Empfohlen ab 10 Jahren <b>Ort:</b> Kino im U • Leonie-Reygers-Terasse <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	15 26 30 
<b>Fr 20.06.2025</b> 19.30 Uhr	<b>Christiane Köhne: „Briefe an Rose Valland“</b> Die Dortmunder Autorin Christiane Köhne wird den Zuhörer*innen einen spannenden Einblick in das Leben der französischen Kunsthistorikerin und Widerstandskämpferin Rose Valland (1898-1980) geben, die mit ihrem Engagement, ihrer Weitsicht und ihrem Mut maßgeblich zur Rettung von 60.000 Kunstwerken beigetragen hat. Das Buch ist ein weiterer wichtiger Schritt, das dunkelste Kapitel der deutschen Geschichte in Erinnerung zu behalten. <b>Ort:</b> Stadt- und Landesbibliothek • Studio B • Max-von-der-Grün-Platz 1–3 <b>Anmeldung:</b> VeranstaltungenZB@stadt.do.de oder (0231) 50-16 58 4 <b>Kosten:</b> 2,50 €	37 54 58 
<b>Do 26.06.2025</b> 17.00–21.00 Uhr	<b>Mit Erklär-Videos auf Kundenfang</b> In diesem Seminar lernst du, wie du mit einfachen Mitteln Social-Media-Videos erstellst. Erfahre praktische Tipps und kreative Ideen, um ansprechende Erklär-Videos zu gestalten – auch ohne Profi-Equipment! Mach deine Botschaften sichtbar und bringe dein Business oder Projekt ins Rampenlicht. <b>Ort:</b> Wird bei Anmeldung bekannt gegeben <b>Anmeldung:</b> DONNA Unternehmerinnen Netzwerk Westfälisches Ruhrgebiet e.V. Tel. (0231) 47 71 04 10 • info@donna-netz.de <b>Kosten:</b> 75,00 €	64

# Juni

## Datum/Uhrzeit    Veranstaltung

<b>Fr 27.06.2025</b> 09.30–12.30 Uhr	<b>Online-Bewerbung für Frauen</b> Das Seminar bietet Übungen am Beispiel Ihrer Bewerbungsunterlagen an. PC-Kenntnisse sind notwendig. Inhalt des Seminars: Wann sollte eine Online-Bewerbung gewählt werden? Welche Formen der Online-Bewerbung gibt es? Wie scanne ich meine Zeugnisse ein? Was ist ein PDF-Dokument und wie erstelle ich es? Wie lege ich eine E-Mail-Adresse an? <b>Ort:</b> Beratungsstelle Arbeit der AWO Unterbezirk Dortmund • Leopoldstraße 16–20 <b>Anmeldung:</b> Beratungsstelle Arbeit der AWO Unterbezirk Dortmund Andrea Torlach • Tel. (0231) 81 21 24 • <a href="mailto:beratung-arbeit@awo-dortmund.de">beratung-arbeit@awo-dortmund.de</a> <a href="http://awo-dortmund.de/ba">awo-dortmund.de/ba</a> <b>Kosten:</b> kostenfrei	5 
<b>Fr 27.06.2025</b> 14.30–16.00 Uhr	<b>Gesprächskreis für Frauen ab 50</b> Thema: Augenzwinkern des Lebens Begegnen wir Unzulänglichkeiten des Lebens doch mal mit heiterer Gelassenheit. <b>Ort:</b> Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus • Märkische Straße 21 <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 50-2 33 58 • <a href="mailto:whh@dortmund.de">whh@dortmund.de</a> <b>Kosten:</b> 2,50 €	44 



# Regelmäßige Termine



## Kurs / Workshop

### Montags

09.00–15.45 Uhr

#### Yoga und Weiblichkeit – Potenziale stärken

Zunächst atmen wir tief aus. Darauf folgt ein Innehalten, um aus dem Schnellzug Richtung Reizüberflutung, Leistungsdruck und Lebenshetze auszusteigen.

Yoga bietet hierfür die perfekte Methode. Körper- und Atemübungen, Meditationen und Konzentrationen laden ein, den Körper und den Geist näher zueinander zu bringen. Einklang ist das Ziel. MO, 10.02.–FR, 14.02.2025

MO–DO von 09.00–15.45 Uhr

FR von 09.00–14.00 Uhr

**Ort:** KOBIseminare • Ruhrstraße 16 • 58239 Schwerte

**Anmeldung:** KOBIseminare • Tel. (0231) 53 45 250 • info@kobi.de • kobi.de

**Kosten:** 375,00 €

34



### Montags

16.30–17.30 Uhr

#### Flamenco für Frauen ab 50 Jahre

Der Kurs vermittelt das Klatschen der Hände, die stolze Aufrichtung des Körpers und die mal eleganten, mal kraftvollen Bewegungen der Arme und die spezielle Beinarbeit. In kleinen Choreografien werden alle Bewegungselemente verbunden.

10 Kurseinheiten á 60 Minuten. Start: 13.01.2025

**Ort:** Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus • Märkische Straße 21

**Anmeldung:** Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus

Tel. (0231) 50-2 33 58 • whh@dortmund.de

**Kosten:** 30,00 € (10 x 60 Min.)

44



### Montags

09.30–10.30 Uhr

#### Lady Style – Tanzstile aus Lateinamerika

Beim Lady Dance Style geht es um Rhythmus- und Körpergefühl und um die Schönheit fließender Bewegungen. Mit Marzia Guntermann erlebt ihr, dass Tanz Sinnlichkeit, Ausdruckskraft und Leben pur ist.

**Ort:** Kulturzentrum balou e.V. • Oberdorfstraße 23

**Anmeldung:** Tel. (0231) 99 77 36 30 (Mo–Fr: 9–12 Uhr, Mo–Do: 14–16 Uhr)

post@balou-dortmund.de • balou-dortmund.de

**Kosten:** auf Anfrage

38



### Montags

10.45–11.45 Uhr

#### Linedance-Fitness 50+ (Kurs mit Vorkenntnissen)

In diesem Kurs stehen Spaß, Fitness und rhythmische Bewegungen zur Musik im Vordergrund. In meist gleichmäßiger Wiederholung tanzt Marcia Guntermann mit ihren Gästen kleine und mal etwas umfangreichere Schrittkombinationen auf aktuelle Songs und Musikklassiker. Bekannt als „Tanz in Reihen“ ist Line Dance auch ohne Partner\*in möglich. Durch die Bewegung in verschiedene Bewegungsrichtungen werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Hier sind alle willkommen, die körperlich und geistig in Bewegung bleiben möchten.

**Ort:** Kulturzentrum balou e.V. • Oberdorfstraße 23

**Anmeldung:** Tel. (0231) 99 77 36 30 (Mo–Fr: 9–12Uhr, Mo–Do: 14–16 Uhr)

post@balou-dortmund.de • balou-dortmund.de

**Kosten:** auf Anfrage




38









<b>Montags</b> 18.30–20.00 Uhr	<b>Herz aktiv – Ausdauertraining</b> Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Terminstart: 20.01.2025 <b>Ort:</b> Robert–Schumann–Berufskolleg • Gymnastikhalle • Sckellstraße 5–7 <b>Anmeldung:</b> vhs.dortmund.de • Veranstaltungsnr. 25-85102D <b>Kosten:</b> 88,00	58 
<b>Montags</b> 18.30–20.00 Uhr	<b>Herz aktiv – Ausdauertraining für Herz und Kreislauf</b> Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familie)Alltag erweitert. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch sowie ein Getränk mit. 10 Mal ab 28.04.2025 <b>Ort:</b> Robert-Schumann-Berufskolleg • Gymnastikhalle • Sckellstraße 5–7 <b>Anmeldung:</b> vhs.dortmund.de • Veranstaltungsnr. 25-85103D <b>Kosten:</b> 88,00 €	58 
<b>Dienstags</b> 18.00–19.00 Uhr	<b>Orientalischer Basic II (Niveau A/A+)</b> In diesem Kurs erlernt ihr die aufbauenden Basics des Orientalischen Tanzes. Ihr trainiert Bewegungsabfolgen, Schritt- und Tanzkombinationen. Weiblich-sinnliche und kraftvoll-akzentuierte Bewegungen trainieren eure Beweglichkeit und stärken den ganzen Körper und eure weibliche Ausdruckskraft. Ein Quereinstieg ist in Absprache auch ohne Vorkenntnisse möglich. Bitte mitbringen: Eng anliegende Sportkleidung z.B: Leggings und T- Shirt, ein Tuch für die Hüften, Tanzschlappchen/Tanzsneaker oder dicke Socken. <b>Ort:</b> Kulturzentrum balou e.V. • Oberdorfstraße 23 <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 99 77 36 30 (Mo–Fr: 9–12Uhr, Mo–Do: 14–16 Uhr) post@balou-dortmund.de • balou-dortmund.de <b>Kosten:</b> auf Anfrage	38 
<b>Dienstags</b> 10.00–12.00 Uhr	<b>Einfach</b> Wir lesen zusammen, was schwer verständlich ist: Briefe, Verträge und alles, was sie zu uns bringen! Wer besser lesen und schreiben üben möchte, ist auch herzlich willkommen. <b>Ort:</b> Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V. • Hospitalstraße 6 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	41 



<b>Dienstags</b> 17.00–18.30 Uhr	<b>Entspannung, Gespräche für Frauen ab 50</b> In der Ruhe liegt die Kraft. Unsere Zeit ist schnelllebig. Anforderungen in allen Lebensbereichen setzen uns unter Druck. Umso wichtiger ist es, sich mal wieder Zeit für sich selbst zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und auf sich selbst zu besinnen. Körper- und Atemübungen sowie geführte Fantasiereisen erwarten die Teilnehmerinnen. Kurs: 8 x 90 Minuten, Start: 28.01.2025 <b>Ort:</b> Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus • Märkische Straße 21 <b>Anmeldung:</b> Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus Tel. (0231) 50-2 33 58 • whh@dortmund.de <b>Kosten:</b> 25,00 € (8 x 90 Minuten)	44 
<b>Mittwochs</b> 10.00–11.00 Uhr	<b>Herz aktiv – Ausdauertraining</b> Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Terminstart: 22.01.2025 (11 Mal) <b>Ort:</b> Volkshochschule Dortmund • HansasträÙe 2–4 <b>Anmeldung:</b> vhs.dortmund.de • Veranstaltungsnr. 25-85104D <b>Kosten:</b> 66,00 €	58 
<b>Mittwochs</b> 10.00–11.00 Uhr	<b>Herz aktiv – Ausdauertraining</b> Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Terminstart: 30.04.2025 (9 Mal) <b>Ort:</b> Volkshochschule Dortmund • HansasträÙe 2–4 <b>Anmeldung:</b> vhs.dortmund.de • Veranstaltungsnr. 25-85105D <b>Kosten:</b> 52,80 €	58 
<b>letzter Mittwoch im Monat</b> 13.00–16.00 Uhr	<b>Interkulturelles Kochen</b> Einmal im Monat treffen sich Interessierte zu einem gemeinsamen Kochabend, bei dem zusammen Gerichte aus aller Welt zubereitet und in geselliger Runde gegessen werden. Neben dem Kennenlernen von neuen Zutaten und Gerichten, lernen Sie neue Esskulturen kennen. <b>Ort:</b> Quartierstreff Concordia • Wambeler Straße 4 • Haupteingang am Kreisverkehr Borsigplatz <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	46 

<p><b>Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat</b> 14.00–17.00 Uhr</p>	<p><b>Nähen für Anfängerinnen</b> Wir treffen uns zum gemeinsamen Nähen, zum Austausch von Erfahrungen und einfach zum Lernen. Es werden einfache Dinge wie z. B. Taschen und Beutel, Organizer, Kissen ... genäht. Kleidung werden wir nicht nähen. Eine Nähmaschine muss selber mitgebracht werden. <b>Ort:</b> Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V. • Hospitalstraße 6 <b>Anmeldung:</b> Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V. Anke Piepenstock • Tel. (0231) 9 97 89 60 • piepenstock@muetterzentrum-dortmund.de muetterzentrum-dortmund.de <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	<p>41 </p>
<p><b>Mittwochs (außer in den Ferien)</b> 16.30–18.30 Uhr</p>	<p><b>Kunstworkshop – wir gestalten unsere Welt</b> Kunstworkshop für Mädchen ab 12 Jahren und junge Frauen mit und ohne Fluchterfahrungen. Mal laut mit Musik und Tanz, mal leise und meditierend, versuchen wir unser Innerstes nach außen zu tragen. Wir möchten uns in Formen, Farben, Strukturen und Bewegungen ausdrücken. Auch Anfängerinnen haben in diesem Workshop die Chance, in die Welt des Malens und Zeichnen einzutau- chen <b>Ort:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Hakenstraße 13 <b>Anmeldung:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Mandy Hadert • Tel. (0231) 14 93 13 • info@psg-paderborn.de • psg-paderborn.de <b>Kosten:</b> auf Anfrage</p>	<p>45 </p>
<p><b>Mittwochs (1x monatlich)</b> 18.30–20.00 Uhr</p>	<p><b>MammaCare(R): Selbstuntersuchung der Brust</b> Basis aller Untersuchungen ist die Inspektion und Palpation der Brust durch den*die Gynäkolog*in. Aber auch die monatliche Selbstuntersuchung kann bei richtiger und regelmäßiger Durchführung helfen, Veränderungen in der Brust frühzeitig zu erkennen. Wir bieten Schulungen für eine effiziente Brustuntersuchung nach der MammaCare(R)-Methode an. Termine: 19.02.2025, 19.03.2025, 09.04.2025, 21.05.2025 und 04.06.2025 <b>Ort:</b> Klinikum Dortmund Frauenklinik • Beurhausstraße 40 • Gebäude E <b>Anmeldung:</b> Klinikum Dortmund Frauenklinik • Susanne Hartmann Tel. (0152) 21 87 16 31 • susanne.hartmann@klinikumdo.de • klinikumdo.de <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	<p>33 </p>

<b>Donnerstags</b> 09.00–10.00 Uhr	<b>Gymnastik für Frauen 60 +</b> Erleben Sie gemeinsam Freude an Bewegung: Gymnastik erhält und verbessert die Fitness, fördert die Beweglichkeit der Gelenke u. stärkt die Muskulatur. Darüber hinaus erlernen Sie Entspannungstechniken zum Relaxen. Die rückengerechten Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen, mal mit und mal ohne Kleingeräte oder Musik angeboten. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich! Beginn: 09.01.2025 <b>Ort:</b> Kulturzentrum balou e.V. • Oberdorfstraße 23 <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 99 77 36 30 (Mo–Fr: 9–12Uhr, Mo–Do: 14–16 Uhr) post@balou-dortmund.de • balou-dortmund.de <b>Kosten:</b> 66,00 €	38 
<b>Donnerstags (außer in den Ferien)</b> 09.30–10.30 Uhr	<b>Denkfit bleiben mit Denksport</b> Denksport führt zu einer besseren Durchblutung des Gehirns und kann das Denkgorgan bis ins hohe Alter fit halten. Mit einer Vielfalt an Übungen werden z. B. Konzentration und Merkfähigkeit trainiert. Das wirkt sich positiv auf Alltagskompetenzen aus. Machen Sie mit und denken Sie sich in einer Kleingruppe von maximal acht Teilnehmenden fit! <b>Ort:</b> Denkabenteuer@ • Schillingstraße 36 • Eingang im Hof <b>Anmeldung:</b> Denkabenteuer@ • Monika Richhardt • Tel. (0231) 48 79 27 mentoring@denkabenteuer.de • denkabenteuer.de <b>Kosten:</b> 17,00 € (pro Gruppentermin /bitte Monatsangebote erfragen.)	9 
<b>Donnerstags</b> 09.30–11.00 Uhr	<b>Herz aktiv – Ausdauertraining für Herz und Kreislauf</b> Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag erweitert. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch sowie ein Getränk mit. 11 Mal ab 23.01.2025 <b>Ort:</b> VHS Dortmund • Hansastraße 2–4 <b>Anmeldung:</b> vhs.dortmund.de • Veranstaltungsnr. 25-85106D <b>Kosten:</b> 96,80 €	58 

<b>Donnerstags</b> 09.30–11.00 Uhr	<b>Herz aktiv – Ausdauertraining für Herz und Kreislauf</b> Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag erweitert. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch sowie ein Getränk mit. 7 Mal ab 08.05.2025 <b>Ort:</b> VHS Dortmund • Hansastraße 2–4 <b>Anmeldung:</b> vhs.dortmund.de • Veranstaltungsnr. 25-85107D <b>Kosten:</b> 61,60 €	58 
<b>Donnerstags</b> 10.15–11.15 Uhr	<b>Stuhlgymnastik 60+</b> Damit Sie ihren Alltag weiterhin gut bewältigen können, lernen Sie in diesem Kurs Übungen für die Kräftigung und Beweglichkeit kennen. Das Training findet im Stand und auf dem Stuhl statt. Bei diesem moderaten und abwechslungsreichen Training kommen außerdem Kleingeräte wie Hanteln oder Therabänder zum Einsatz. Termin: 9. Januar bis 27. Februar <b>Ort:</b> Kulturzentrum balou e.V. • Oberdorfstraße 23 <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 99 77 36 30 (Mo–Fr: 9–12 Uhr/Mo–Do: 14–16 Uhr) post@balou-dortmund.de • balou-dortmund.de <b>Kosten:</b> 66,00 €	38 
<b>Donnerstags</b> 11.05–12.05 Uhr	<b>Herz aktiv – Ausdauertraining für Herz und Kreislauf</b> Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag erweitert. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch sowie ein Getränk mit. 7 Mal ab 08.05.2025 <b>Ort:</b> VHS Dortmund • Hansastraße 2–4 <b>Anmeldung:</b> vhs.dortmund.de • Veranstaltungsnr. 25-85108D <b>Kosten:</b> 66,00 €	58 

<b>Donnerstags</b> 11.05–12.05 Uhr	<b>Herz aktiv – Ausdauertraining für Herz und Kreislauf</b> Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag erweitert. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch sowie ein Getränk mit. 7 Mal ab 08.06.2025 <b>Ort:</b> VHS Dortmund • Hansastraße 2–4 <b>Anmeldung:</b> vhs.dortmund.de • Veranstaltungsnr. 25-85109D <b>Kosten:</b> 39,60 €	58	
<b>Donnerstags</b> 10.00–12.00 Uhr	<b>Deutsch lernen und üben</b> Das Angebot richtet sich an Frauen aller Nationalitäten, die ihre deutsche Sprache in einer entspannten Atmosphäre aufbauen oder erweitern möchten. Dieses Angebot ersetzt keinen Sprachkurs! Eine Kinderbetreuung ist möglich. <b>Ort:</b> Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V. • Hospitalstraße 6 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	41	
<b>Donnerstags</b> 10.15–11.15 Uhr	<b>Stuhlgymnastik 60+</b> Damit Sie Ihren Alltag weiterhin gut bewältigen können, lernen Sie in diesem Kurs Übungen für die Kräftigung und Beweglichkeit kennen. Das Training findet im Stand und auf dem Stuhl statt. Bei diesem moderaten und abwechslungsreichen Training kommen außerdem Kleingeräte wie Hanteln oder Therabänder zum Einsatz. Beginn: 09.01.2025 <b>Ort:</b> Kulturzentrum balou e.V. • Oberdorfstraße 23 <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 99 77 36 30 (Mo–Fr: 9–12Uhr, Mo–Do: 14–16 Uhr) post@balou-dortmund.de • balou-dortmund.de <b>Kosten:</b> 66,00 €	38	

<b>Donnerstags</b> 11.05–12.05 Uhr	<b>Herz aktiv – Ausdauertraining für Herz und Kreislauf</b> Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag erweitert. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch sowie ein Getränk mit. 7 Mal ab 08.06.25 <b>Ort:</b> VHS Dortmund • HansasträÙe 2–4 <b>Anmeldung:</b> vhs.dortmund.de • Veranstaltungsnr. 25-85109D <b>Kosten:</b> 39,60 €	58 
<b>Donnerstags</b> 11.05–12.05 Uhr	<b>Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf</b> Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag erweitert. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch sowie ein Getränk mit. 11 Mal ab 23.01.2025 <b>Ort:</b> VHS Dortmund • HansasträÙe 2–4 <b>Anmeldung:</b> vhs.dortmund.de • Veranstaltungsnr. 25-85108D <b>Kosten:</b> 66,00 €	58 
<b>Donnerstags</b> 16.00–17.00 Uhr	<b>Gesunde Haltung und Bewegung für Frauen 65+</b> Bewegung im Alter tut gut und hilft u.a. Stürze zu vermeiden. Gleichgewichtsschulung, Beweglichkeit der Gelenke und Kräftigung sind Teile des Kurses. 10 Kurseinheiten á 60 Minuten. Start: 16.01.2025 <b>Ort:</b> Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus • Märkische Straße 21 <b>Anmeldung:</b> Offener Begegnungsort Wilhelm-Hansmann-Haus Tel. (0231) 50-233 58 • whh@dortmund.de <b>Kosten:</b> 30,00 € (10 x 60 Min.)	44 

<b>Donnerstags</b> 18.00–19.00 Uhr	<b>Yogilates</b> Imke Pieniak vereint in ihrem Angebot das beste aus Yoga und Pilates: Yogilates oder auch Yogi-Yogalates die Stärkung der Körpermitte, den Aufbau der Tiefenmuskulatur und der Ausdauerkraft sowie Dehnung, Flexibilität und Entspannung von Körper, Geist und Seele. Abgerundet wird der Kurs durch kurze, geführte Meditationen und Übungen zur Atemtechnik. Trainiert wird barfuß oder auf Socken. Material: Bitte eine Matte, dicke Socken und eine Strickjacke oder Sweater mitbringen. Bei Bedarf ein Yogakissen; Yogablöcke und Gurte werden gestellt. <b>Ort:</b> Kulturzentrum balou e.V. • Oberdorfstraße 23 <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 99 77 36 30 (Mo–Fr: 9–12Uhr, Mo–Do: 14–16 Uhr) post@balou-dortmund.de • balou-dortmund.de <b>Kosten:</b> auf Anfrage	38 
<b>Donnerstags</b> 18.00–19.30 Uhr	<b>Kommunikationstraining für Paare</b> Das Training soll Paare dabei unterstützen, in der alltäglichen Verständigung und im bewussten kommunikativen Austausch miteinander konkrete Verbesserungen zu erreichen. Es besteht aus fünf aufeinanderfolgenden Bausteinen, weswegen eine zuverlässige Mitarbeit Voraussetzung ist. Das Training ist konzipiert für maximal vier Paare (jeglicher sexueller Orientierung oder Geschlechtsidentität). Das Training findet an fünf Abenden, donnerstags von 18:00-19:30 Uhr, in einem Zeitraum von ca. zwei Monaten statt. Die Termine des nächsten Kurses erfahren Sie telefonisch: 0231-9 93 42 22. <b>Ort:</b> AWO Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte • Familienplanung Paar- und Lebensberatung • Klosterstraße 8–10 <b>Anmeldung:</b> AWO Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung, Paar- und Lebensberatung • Tel. (0231) 9 93 42 22 beratungsstelle@awo-dortmund.de • awo-dortmund.de/kommunikationstraining <b>Kosten:</b> kostenfrei	3 
<b>Donnerstags (außer in den Ferien)</b> 18.00–20.00 Uhr	<b>Workout, Pilates und Zumba für Frauen</b> Entdecke die sanfte Kraft des Pilates-Workouts unter Frauen in einem ruhigen Tempo gezielte Bewegungen für die Stärkung der Muskulatur und Flexibilität für die Gelenke zu erreichen. Erlebe in der zweiten Stunde den ultimativen Fitnessspaß mit unserem Zumba-Workout. Tanze dich fit zu heißen Rhythmen. Das energiegeladene und motivierende Training bringt dich zum Schwitzen und Lachen. <b>Ort:</b> Turnhalle Nordmarkt • Bornstraße 83 <b>Anmeldung:</b> Bildungswerk Stadtteil-Schule • Gülgün Khan Tel. (0231) 58 69 38 76 • gkhan@stadtteil-schule.de • bildungswerk-stadtteil-schule.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	7 

**Donnerstags****Female Voices – Frauenchor**

18.30–20.00 Uhr

Möchtest du mit anderen Frauen gemeinsam singen? Einfach weil es Spaß macht, gut tut und entspannt? Dann bist du hier richtig! Wir erlernen mehrstimmige Lieder aus aller Welt, Popsongs und Jazzstandards. Im Warming-up beschäftigen wir uns mit Atemtechnik und Stimmbildung und den verschiedenen Möglichkeiten unserer Stimme, doch der Schwerpunkt liegt auf dem Singen der Lieder. Donnerstags ab dem 16.01.2025 wöchentlich, 10 mal.

**Ort:** KOBIseminare • Adlerstraße 83**Anmeldung:** KOBIseminare • Tel. (0231) 53 45 250 • info@kobi.de • kobi.de**Kosten:** 170,00 €

34

**Donnerstags****Herz aktiv – Ausdauertraining**

18.30–20.00 Uhr

Ausdauertraining für Herz und Kreislauf. Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien) Alltag erweitert. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch sowie ein Getränk mit. 12 Mal ab 23.01.2025

**Ort:** Aplerbecker–Grundschule • Gymnastikhalle • Köln-Berliner Straße 72**Anmeldung:** vhs.dortmund.de • Veranstaltungsnr. 25-85100D**Kosten:** 105,60 €

58

**Donnerstags****Herz aktiv – Ausdauertraining**

18.30–20.00 Uhr

Ausdauertraining für Herz und Kreislauf. Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag erweitert. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch sowie ein Getränk mit. 8 Mal ab 08.05.2025

**Ort:** Aplerbecker–Grundschule • Gymnastikhalle • Köln-Berliner-Straße 72**Anmeldung:** vhs.dortmund.de • Veranstaltungsnr. 25-85101D**Kosten:** 70,40 €

58





<p><b>2 x wöchentlich</b> <b>(außer in den</b> <b>Ferien)</b> 13.30–16.00 Uhr</p>	<p><b>MiA-Frauenkurse Sprechtraining für den Alltag</b> Die MiA-Kurse sind ein Angebot für Migrantinnen und geflüchtete Frauen, das sich in besonderem Maße an der Lebenssituation der Frauen orientiert. Die Kurse enthalten ein niederschwelliges Sprachförderangebot und greifen relevante Alltagsthemen auf. Sie haben zum Ziel, die Frauen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Potentiale zu entdecken und ihnen den Zugang zu sonstigen Angeboten zu erleichtern. Dieser Kurs findet zwei Mal wöchentlich statt. <b>Ort:</b> Bildungswerk Stadtteil-Schule • Bornstraße 83 <b>Anmeldung:</b> Bildungswerk Stadtteil-Schule • Gülgün Khan Tel. (0231) 58 69 38 76 • gkhan@stadtteil-schule.de • bildungswerk-stadtteilschule.de <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	<p>7 </p>
<p><b>Freitags</b> 10.00–10.45 Uhr</p>	<p><b>Reha Kurs</b> Moderates Ausdauertraining, Bewegungsübungen, Atemgymnastik, Entspannungstechniken u.v.m. <b>Ort:</b> Eugen-Krautscheid-Haus • Lange Straße 42 <b>Anmeldung:</b> Lebensläufe e.V. • Brigitte Dillenhöfer • Tel. (0231) 63 57 13 lebens-laefue@gmx.de • lebenslaefue-dortmund.de <b>Kosten:</b> 10,00 € / Monat oder eine Reha-Verordnung</p>	<p>40 </p>
<p><b>Freitags</b> 15.30–16.30 Uhr</p>	<p><b>Tanz und Bewegung</b> Bewegen und Tanzen zu unterschiedlichen Rhythmen, Tanzchoreografien, Geh- und Kreistänze. <b>Ort:</b> Turnhalle Oesterholz-Grundschule • Oesterholzstraße 69 <b>Anmeldung:</b> Stadtteil-Schule Dortmund e.V. • Gabriele Frohnert Tel. (0160) 99 26 18 43 • gfrohnert@stadtteil-schule.de • stadtteil-schule.de <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	<p>56 </p>
<p><b>Freitags</b> 16.00–19.00 Uhr</p>	<p><b>WenDo – Mädchen* stärken</b> Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen* von 8 bis 11 Jahren. Nein sagen, Grenzen wahrnehmen, sich wehren oder entspannen stärkt in allen Lebensbereichen. Die Teilnehmerinnen lernen Techniken zur Selbstverteidigung, Stimme und Blick selbstbewusst einzusetzen und mit grenzüberschreitenden Situationen umzugehen. Termine auf Anfrage <b>Ort:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Hakenstraße 13 <b>Anmeldung:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Mandy Hadert • Tel. (0231) 149 313 • info@psg-paderborn.de • psg-paderborn.de <b>Kosten:</b> 50,00 € (ermäßigt 40,00 € für PSG Mitglieder) alle Kosten inkl. Verpflegung</p>	<p>45 </p>

<b>Freitags</b> 16.00–19.00 Uhr	<b>WenDo – Mädchen* stärken</b> Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen* von 11 bis 12 Jahren. Nein sagen, Grenzen wahrnehmen, sich wehren oder entspannen stärkt in allen Lebensbereichen. Die Teilnehmerinnen lernen Techniken zur Selbstverteidigung, Stimme und Blick selbstbewusst einzusetzen und mit grenzüberschreitenden Situationen umzugehen. Termine auf Anfrage <b>Ort:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Hakenstraße 13 <b>Anmeldung:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Mandy Hadert • Tel. (0231) 149 313 • info@psg-paderborn.de • psg-paderborn.de <b>Kosten:</b> 50,00 € (ermäßigt 40,00 € für PSG Mitglieder) alle Kosten inkl. Verpflegung	45 
<b>Freitags</b> 16.00–19.00 Uhr	<b>WenDo – Mädchen* stärken</b> Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen* von 13 bis 15 Jahren. Nein sagen, Grenzen wahrnehmen, sich wehren oder entspannen stärkt in allen Lebensbereichen. Die Teilnehmerinnen lernen Techniken zur Selbstverteidigung, Stimme und Blick selbstbewusst einzusetzen und mit grenzüberschreitenden Situationen umzugehen. Termine auf Anfrage <b>Ort:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Hakenstraße 13 <b>Anmeldung:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Mandy Hadert • Tel. (0231) 14 93 13 • info@psg-paderborn.de • psg-paderborn.de <b>Kosten:</b> 50,00 € (ermäßigt 40,00 € für PSG Mitglieder) alle Kosten inkl. Verpflegung	45 
<b>Freitags</b> 16.00–19.00 Uhr	<b>WenDo – Mädchen* stärken</b> Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für junge Frauen* ab 16 Jahren. Nein sagen, Grenzen wahrnehmen, sich wehren oder entspannen stärkt in allen Lebensbereichen. Die Teilnehmerinnen lernen Techniken zur Selbstverteidigung, Stimme und Blick selbstbewusst einzusetzen und mit grenzüberschreitenden Situationen umzugehen. Termine auf Anfrage <b>Ort:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Hakenstraße 13 <b>Anmeldung:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Mandy Hadert • Tel. (0231) 14 93 13 • info@psg-paderborn.de • psg-paderborn.de <b>Kosten:</b> 50,00 € (ermäßigt 40,00 € für PSG Mitglieder) alle Kosten inkl. Verpflegung	45 
<b>Freitags</b> 16.30–19.00 Uhr	<b>Kochabend der Genüsse</b> Erlebt mit Sophia e.V. eine kulinarische Reise durch exquisiten Essen, speziell für Frauen! Gemeinsam kochen, genießen und sich austauschen. Nutzt die Gelegenheit, um ein unvergessliches Erlebnis voller Genuss und Geselligkeit zu erleben! Termine: 10.01., 07.02., 07.03., 04.04., 09.05., 06.06., 04.07. <b>Ort:</b> Sophia e.V. • Geschwister-Scholl-Straße 20 <b>Anmeldung:</b> Sophia e.V. • Tel. (0155) 66 11 73 68 • info@sophiaev.de • sophiaev.de <b>Kosten:</b> 10,00 € (für Mitglieder kostenlos)	49 



<b>Freitags</b> 19.00–21.15 Uhr	<b>Frauentempel</b> Wer bist du, wenn die gut geübten Rollen abfallen dürfen? Wer steckt hinter uns Ehefrauen, Müttern, alltagstauglichen Superfrauen und Multitasking-Expertinnen? Wir laden Sie ein, im Kreis der Frauen sich selbst zu finden. Hier geht es um ein Erinnern an unsere wahre Essenz, das Freilegen der Weisheit, die bereits jede Frau in sich trägt. Termine: 21.03., 09.05., 06.06., 19.09. – jeweils einzeln buchbar <b>Ort:</b> KOBIseminare • Adlerstraße 83 <b>Anmeldung:</b> KOBIseminare • Tel. (0231) 53 45 250 • info@kobi.de • kobi.de <b>Kosten:</b> 32,00 € (pro Termin)	34 
<b>Samstags</b> 10.00–15.00 Uhr	<b>WenDo – Mädchen* stärken</b> Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen* von 8 bis 11 Jahren. Nein sagen, Grenzen wahrnehmen, sich wehren oder entspannen stärkt in allen Lebensbereichen. Die Teilnehmerinnen lernen Techniken zur Selbstverteidigung, Stimme und Blick selbstbewusst einzusetzen und mit grenzüberschreitenden Situationen umzugehen. Termine auf Anfrage <b>Ort:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. • Hakenstraße 13 <b>Anmeldung:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Mandy Hadert • Tel. (0231) 14 93 13 • info@psg-paderborn.de • psg-paderborn.de <b>Kosten:</b> 50,00 € (ermäßigt 40,00 € für PSG Mitglieder) alle Kosten inkl. Verpflegung	45 
<b>Samstags</b> 10.00–15.00 Uhr	<b>WenDo – Mädchen* stärken</b> Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen* von 11 bis 12 Jahren. Nein sagen, Grenzen wahrnehmen, sich wehren oder entspannen stärkt in allen Lebensbereichen. Die Teilnehmerinnen lernen Techniken zur Selbstverteidigung, Stimme und Blick selbstbewusst einzusetzen und mit grenzüberschreitenden Situationen umzugehen. Termine auf Anfrage <b>Ort:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Hakenstraße 13 <b>Anmeldung:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Mandy Hadert • Tel. (0231) 14 93 13 • info@psg-paderborn.de • psg-paderborn.de <b>Kosten:</b> 50,00 € (ermäßigt 40,00 € für PSG Mitglieder) alle Kosten inkl. Verpflegung	45 
<b>Samstags</b> 10.00–15.00 Uhr	<b>WenDo – Mädchen* stärken</b> Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen* von 13 bis 15 Jahren. Nein sagen, Grenzen wahrnehmen, sich wehren oder entspannen stärkt in allen Lebensbereichen. Die Teilnehmerinnen lernen Techniken zur Selbstverteidigung, Stimme und Blick selbstbewusst einzusetzen und mit grenzüberschreitenden Situationen umzugehen. Termine auf Anfrage <b>Ort:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Hakenstraße 13 <b>Anmeldung:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Mandy Hadert • Tel. (0231) 14 93 13 • info@psg-paderborn.de • psg-paderborn.de	45 

<b>Samstags</b> 10.00–15.00 Uhr	<b>WenDo – Mädchen* stärken</b> Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für junge Frauen* ab 16 Jahren. Nein sagen, Grenzen wahrnehmen, sich wehren oder entspannen stärkt in allen Lebensbereichen. Die Teilnehmerinnen lernen Techniken zur Selbstverteidigung, Stimme und Blick selbstbewusst einzusetzen und mit grenzüberschreitenden Situationen umzugehen. Termine auf Anfrage <b>Ort:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Hakenstraße 13 <b>Anmeldung:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Mandy Hadert • Tel. (0231) 149 313 • info@psg-paderborn.de • psg-paderborn.de <b>Kosten:</b> 50,00 € (ermäßigt 40,00 € für PSG Mitglieder) alle Kosten inkl. Verpflegung	45  1 
<b>Termine ab März bis zu den Sommerferien</b>	<b>Radfahren für Frauen</b> Frauen lernen Fahrradfahren von Ende März bis zu den Sommerferien an mehreren Terminen wöchentlich. <b>Ort:</b> Jugendverkehrsgarten im Fredenbaupark • Adresse für das Navi: Münsterstraße 270 oder Parkplatz der Klinik Nord <b>Anmeldung:</b> Termine auf Anfrage • Helga Steinmaier • Tel. (0176) 48 35 84 88 <b>Kosten:</b> kostenfrei, Spende erwünscht	
<b>Beratung</b>		
<b>Montags</b> 08.30–12.00 Uhr	<b>Offene Beratung in der BSA</b> Wir bieten Unterstützung bei drohender oder bestehender Arbeitslosigkeit, schwierigen Arbeitsverhältnissen, bei Fragen zu Arbeitssuche, Arbeitslosigkeit, Leistungsbescheiden, Arbeitsverträgen, wirtschaftliche Situation, Kontaktaufnahme mit weiteren Beratungsstellen oder Behörden. <b>Ort:</b> Beratungsstelle Arbeit der AWO Unterbezirk Dortmund • Leopoldstraße 16–20 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	5 
<b>Montags</b> 09.00–16.00 Uhr	<b>Individuelle Beratung zur Beruflichen Neu- und Umorientierung, Weiterbildung und Fachberatung</b> Individuelle Beratung zur Beruflichen Neu- und Umorientierung, Weiterbildung und Fachberatung Anerkennung vom im Ausland erworbener Abschlüsse für Erwachsene. Beratene Themen sind auch Wiedereinstieg, Berufsrückkehr, Alleinerziehend und Beratung zu staatlichen Förderzuschüssen. Beratungen neben Deutsch auch auf Englisch und Türkisch. Beratungstermin erforderlich. <b>Ort:</b> Dortmunder Weiterbildungsforum e.V. • Kleppingstraße 37 (Stadthaus-EG) <b>Anmeldung:</b> Tel. (0231) 95 09 00 08 • info@dwf-do.de • dwf-do.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	12 61

<p><b>Montags und mittwochs</b> 14.00–15.00 Uhr</p>	<p><b>Telefonische Kurzberatung</b> Wir geben Grundauskünfte für Frauen, die von Arbeitslosigkeit bedroht oder arbeitslos sind, in wirtschaftlichen, psychosozialen und arbeitsrechtlichen Fragen. Bei komplexen Fragestellungen vereinbaren wir gerne persönliche Termine. <b>Ort:</b> Beratungsstelle Arbeit der AWO Unterbezirk Dortmund • Leopoldstraße 16–20 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	<p>5 </p>
<p><b>Mittwochs</b> 08.30–10.00 Uhr</p>	<p><b>Offene arbeitsrechtliche Beratung in der BSA</b> Wir bieten Unterstützung bei drohender Arbeitslosigkeit, schwierigen Arbeitsverhältnissen, Arbeitsverträgen, Kündigungen, ausbeuterischer Beschäftigung und weiteren arbeitsrechtlichen Fragen. Beratung OHNE Termin jeden Mittwoch 08.30–10.00 Uhr. <b>Ort:</b> Beratungsstelle Arbeit der AWO Unterbezirk Dortmund • Leopoldstraße 16–20 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	<p>5 </p>
<p><b>jeden 1. und 3. Donnerstag eines Monats</b> 10.00–12.00 Uhr</p>	<p><b>MYTURN Café</b> Das MYTURN bietet einen geschützten Raum, in dem Frauen mit Migrationshintergrund zusammenkommen, um sich auszutauschen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen. Ein zentraler Bestandteil ist der Aufbau niederschwelliger Sprachkompetenzen, die es den Frauen ermöglichen, sich im Alltag besser zurechtzufinden. <b>Ort:</b> dobeq GmbH • Hansastraße 20 • 3. OG <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	<p>12 42 60 </p>
<p><b>jeden 4. Donnerstag eines Monats</b> 09.00–12.00 Uhr</p>	<p><b>Netzwerk Frauensache</b> Im Netzwerk Frauensache haben Frauen die Möglichkeit verschiedene Beratungsmöglichkeiten für die berufliche Orientierung wahrzunehmen. Dabei stehen Ihnen Mitarbeitende des Jobcenters, der Agentur und Dortmunder Bildungsträger zur Verfügung. <b>Ort:</b> dobeq GmbH • Hansastraße 20 • 4. OG <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	<p>2 12 19 26 27 29 31 </p>

<b>Termine nach Vereinbarung</b> 09.00–11.00 Uhr sowie 13.00–15.00 Uhr	<b>Migrationsberatung MBE</b> Persönliche und kostenlose Beratung von Migrant*innen ab 27 Jahren, die in Dortmund leben zu den Themen: Deutschkurse, Schule, Ausbildung, Beruf, Anerkennung ausländischer Abschlüsse, Aufenthaltsfragen, wirtschaftliche Fragen, Ehe, Partnerschaft, Familie und Gesundheitsfragen. Termine nach telefonischer Vereinbarung. Offene Sprechstunde jeden Dienstag von 9.00–11.00 Uhr und jeden Donnerstag von 13.00–15.00 Uhr. <b>Ort:</b> Deutsches Rotes Kreuz KV Dortmund e.V. • Beurhausstraße 71 <b>Anmeldung:</b> Deutsches Rotes Kreuz KV Dortmund e.V. • Tel. (0231) 18 10 - 0 migrationsberatung@drk-dortmund.de • drk-dortmund.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	10 
<b>Termine nach Vereinbarung</b> 10.00–12.00 Uhr	<b>Jobperspektiven für qualifizierte Migrantinnen</b> Sie wollen Ihre Qualifikationen und beruflichen Erfahrungen (z.B. als Lehrerin, Ingenieurin, Architektin, Informatikerin) für einen beruflichen Neuanfang in Deutschland nutzen? Gerne informieren wir Sie in einem persönlichen Gespräch über unser Projekt PerMenti NRW und unsere Unterstützungsangebote. <b>Ort:</b> Grone Bildungszentren NRW gGmbH • Freistuhl 3 • 4. Etage <b>Anmeldung:</b> Grone Bildungszentren NRW gGmbH – PerMenti NRW Giulia Di Nauta-Hötzel • Tel. (0231) 72 00 83 39 • g.dinauta@grone.de permenti-nrw.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	27 
<b>Termine nach Vereinbarung</b>	<b>Beratungsstelle Jugend &amp; Beruf-Außenstelle Nord</b> Persönliche Beratung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 27 Jahre - Unterstützungsangebote rund um Ausbildung und Beruf <b>Ort:</b> IN VIA Dortmund e.V. • Beratungsstelle Jugend und Beruf – Außenstelle Nord • Haus der sozialen Dienste • Münsterstraße 57 <b>Anmeldung:</b> IN VIA Dortmund e. V. – Beratungsstelle Jugend und Beruf Karoline Schlumbom • Tel. (0231) 98 12 87 17 • k.schlumbom@invia-dortmund.de invia-dortmund.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	29 
<b>Termine nach Vereinbarung</b>	<b>Beratung für Alleinerziehende</b> Persönliche Beratung und professionelle Hilfe für Alleinerziehende (alleinerziehend, getrenntlebend oder geschieden) <b>Ort:</b> IN VIA Dortmund e.V. / SkF Hörde e.V. • Haus der sozialen Dienste Münsterstraße 57 <b>Anmeldung:</b> IN VIA Dortmund e.V. - Beratung für Alleinerziehende Tel. (0231) 95 24 38 80 • info@alleinerziehendindortmund.de • invia-dortmund.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	29 52 

<b>Termine nach Vereinbarung</b>	<p><b>Offene Beratung im Übergang Schule und Beruf</b>          Persönliche Beratung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 27 Jahre - Unterstützungsangebote rund um Ausbildung und Beruf.          Termine nach Vereinbarung          Bürozeiten: Montag–Donnerstag von 09.00–12.30 Uhr und 14.00–17.00 Uhr, Freitag von 09.00–12.30 Uhr  <b>Ort:</b> IN VIA Dortmund e.V. – Jugend &amp; Beruf • Propsteihof 10  <b>Anmeldung:</b> IN VIA Dortmund e.V. – Jugend &amp; Beruf • Sabine Omlin          Tel. (0231) 1 84 81 39 • beratungsstelle@invia-dortmund.de • invia-dortmund.de  <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	29 
<b>Termine nach Vereinbarung</b>	<p><b>Jugendmigrationsdienst – Außenstelle Nord</b>          Persönliche Beratung von jungen Menschen mit Migrationshintergrund im Alter von 12–27 Jahren, die in Dortmund leben.  <b>Ort:</b> IN VIA Dortmund e.V. – Jugendmigrationsdienst – Außenstelle Nord          Münsterstraße 57  <b>Anmeldung:</b> IN VIA Dortmund e.V. – Jugendmigrationsdienst • Edita Fischbuch          Tel. (0231) 98 12 87 18 • info.jmd@invia-dortmund.de • invia-dortmund.de  <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	29 
<b>Termine nach Vereinbarung</b>	<p><b>Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)</b>          Persönliche Beratung von jungen Menschen bis 27 Jahre zum Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ). Termine nach Vereinbarung          Bürozeiten: Montag–Donnerstag von 09.00–12.30 Uhr und von 14.00–17.00 Uhr, Freitag von 09.00–12.30 Uhr  <b>Ort:</b> IN VIA Dortmund e.V. – FSJ Beratung • Katholisches Centrum • Propsteihof 10  <b>Anmeldung:</b> IN VIA Dortmund e.V. • Vinka Slisko • Tel. (0231) 18 48 143 • info.jmd@invia-dortmund.de • invia-dortmund.de  <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	29 
<b>Termine nach Vereinbarung</b>	<p><b>Vereinbarung Jugendmigrationsdienst</b>          Persönliche Beratung von jungen Menschen mit Migrationshintergrund im Alter von 12 bis 27 Jahren, die in Dortmund leben. Termine nach Vereinbarung. Offene Sprechstunde: montags 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr, donnerstags von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr  <b>Ort:</b> IN VIA Dortmund e.V. - Jugendmigrationsdienst • Propsteihof 10 •  <b>Anmeldung:</b> IN VIA Dortmund e.V. • Vinka Slisko • Tel. (0231) 18 48 143          info.jmd@invia-dortmund.de • invia-dortmund.de  <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	29 

<b>Termine nach Vereinbarung</b>	<b>Selbsterfahrungsgruppe für Frauen*</b> Die Selbsterfahrungsgruppe richtet sich an Frauen*, die sich im LSBPATINQ* Spektrum wiederfinden. Einmal im Monat wird die angeleitete Gruppe zum safer space und zum Treffpunkt für Austausch, Reflektion und power sharing. In einer binär und heterosexuell dominierten Gesellschaft ist es, unabhängig vom Alter, ein Entwicklungsprozess zu einer selbstbewussten Identität heran zu wachsen. Die Termine werden nicht veröffentlicht und sind bei LEBEDO zu erfahren. Ein Einstieg in die laufende Gruppe ist möglich. Die Teilnahme wird in einem persönlichen Kennenlerngespräch vorab geklärt. <b>Ort:</b> LEBEDO Psychosoziale Beratungsstelle für LSBTIQ* und Angehörige Wißstraße 18a <b>Anmeldung:</b> LEBEDO Psychosoziale Beratungsstelle für LSBTIQ* und Angehörige Svenja Roß • Tel. (0151) 70 09 94 27 • info@lebedo.de • lebedo.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	39 
<b>Termine nach Vereinbarung</b>	<b>Selbsterfahrungsgruppe für Trans*</b> Die Selbsterfahrungsgruppe Trans* richtet sich an Trans*personen, unabhängig ihres Alters und des individuellen Trans*Prozesses. Einmal im Monat wird die angeleitete Gruppe zum safer space für Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen, Reflektion und power sharing. Die Termine werden nicht veröffentlicht und sind bei LEBEDO zu erfragen. Ein Einstieg in die Gruppe ist nach einem persönlichen Kennenlerngespräch vorab möglich. <b>Ort:</b> LEBEDO Psychosoziale Beratungsstelle für LSBTIQ* und Angehörige Wißstraße 18a <b>Anmeldung:</b> LEBEDO Psychosoziale Beratungsstelle für LSBTIQ* und Angehörige Svenja Roß • Tel. (0151) 70 09 94 27 • info@lebedo.de • lebedo.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	39 
<b>Termine nach Vereinbarung</b>	<b>Selbsterfahrungsgruppe Kinderwunsch</b> Wir begleiten und bestärken LSBPATINQ* Einzelpersonen und Paare mit Kinderwunsch in ihrem Prozess und bieten die Möglichkeit zum Austausch in einer Selbsterfahrungsgruppe. Der Wunsch nach einem Kind ist oft ein langwieriger und manchmal auch ein sehr kräfteaubender und frustrierender Weg. Die Gruppe bietet Kontakt, Austausch, Reflektion und Inspiration. Die Termine werden nicht veröffentlicht und sind bei LEBEDO zu erfragen. Ein Einstieg in die Gruppe ist nach einem persönlichen Kennenlerngespräch vorab möglich. <b>Ort:</b> LEBEDO Psychosoziale Beratungsstelle für LSBTIQ* und Angehörige Wißstraße 18a <b>Anmeldung:</b> LEBEDO Psychosoziale Beratungsstelle für LSBTIQ* und Angehörige Svenja Roß • Tel. (0151) 70 09 94 27 • info@lebedo.de • lebedo.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	39 



### Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert zu Selbsthilfegruppen, vermittelt in diese und unterstützt beim Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen. Selbsthilfegruppen sind ein Zusammenschluss von Menschen, die aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen. Die Menschen in den Selbsthilfegruppen

- finden sich freiwillig zusammen;
- bringen sich selbstverantwortlich mit ihren Problemen, Gefühlen und Ideen ein;
- wollen anderen zuhören, die gleiche oder ähnliche Probleme haben;
- wollen von den Erfahrungen anderer lernen.

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund • Ostenhellweg 42–48 (Eingang Moritzgasse)

**Anmeldung:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund • Tel. (0231) 52 90 97  
selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

**Kosten:** kostenfrei

47



### Treffen/Aktion/Fest

**Jeden 1. und  
3. Montag im  
Monat**

16.15–17.45 Uhr

#### Alleinerziehende mit psychischen Belastungen

Manchmal treten bei Alleinerziehenden psychische Belastungsreaktionen auf oder bereits bestehende seelische Belastungen verstärken sich und fordern im Alltag mit den Kindern noch mehr. Innerhalb der Treffen können wir uns zuhören, uns eine gegenseitige Stütze sein und vielleicht auch gemeinsam Lösungen finden. Eine Kinderbetreuung ist möglich.

**Ort:** Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V. • Hospitalstraße 6

**Anmeldung:** Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V.

Anke Piepenstock • Tel. (0231) 9 97 89 60

piepenstock@muetterzentrum-dortmund.de • muetterzentrum-dortmund.de

**Kosten:** kostenfrei

41



**Montags  
(außer in den  
Ferien)**

16.30–18.30 Uhr

#### Wichtelalarm – Jetzt wird's wild

Ein Projekt für Mädchen von 6 bis 10 Jahren. Unsere Wichtel lassen ihrer Fantasie freien Lauf und erleben tollkühne Abenteuer, voller Neugier und Tatendrang. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spiel, bei dem Bewegung und Spaß nie zu kurz kommen. So werden Wichtelwünsche wahr.

**Ort:** PSG Mädchen- und Frauentreff Kratzbürste e.V. • Hakenstraße 13




**Anmeldung:** Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V.

Mandy Hadert • Tel. (0231) 14 93 13 • info@psg-paderborn.de • psg-paderborn.de

**Kosten:** 3,00 € (für PSG Mitglieder 2,40 €) pro Nachmittag

45



<b>Dienstags</b> <b>(außer in den</b> <b>Ferien)</b> 16.30–18.30 Uhr	<b>#Schön, dass du da bist!</b> Ein Projekt für Mädchen mit und ohne Fluchterfahrungen ab 10 Jahren. Wolltest du schon immer ein Rezept ausprobieren, aber wusstest nicht wie? Hier können wir es zusammen testen. In vertrauter Runde werden eure Vorschläge umgesetzt. Cupcakes, Tacos, Börek, ... was ist dein Lieblingsrezept? Bringe es doch einfach mit. Wir freuen uns auf dich und deine Rezeptideen. <b>Ort:</b> PSG Mädchen- und Frauentreff Kratzbürste e.V. • Hakenstraße 13 <b>Anmeldung:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Mandy Hadert • Tel. (0231) 14 93 13 • info@psg-paderborn.de • psg-paderborn.de <b>Kosten:</b> auf Anfrage	45 
<b>Dienstags</b> 16.30–19.00 Uhr	<b>Kochabend der Genüsse</b> Erlebt mit Sophia e.V. eine kulinarische Reise durch exquisites Essen, speziell für Frauen! Gemeinsam kochen, genießen und sich austauschen. Nutzt die Gelegenheit, um ein unvergessliches Erlebnis voller Genuss und Geselligkeit zu erleben! Termine: 10.01., 07.02., 07.03., 04.04., 09.05., 06.06., 04.07. <b>Ort:</b> Sophia e.V. • Geschwister-Scholl-Straße 20 <b>Anmeldung:</b> Sophia e.V. • Tel. (0155) 66 11 73 68 • info@sophiaev.de sophiaev.de <b>Kosten:</b> 10,00 € (für Mitglieder kostenlos)	49 
<b>Jeden</b> <b>2. Dienstag im</b> <b>Monat</b> 16.00–17.30 Uhr	<b>Gruppennachmittag der FSH Dortmund-Mitte Krebskrank? Hier finden Sie Hilfe!</b> Wir treffen uns, um Erfahrungen auszutauschen, um Neuigkeiten aus dem Gesundheitssystem zu erfahren, zu Vorträgen von Expertinnen und Experten aus allen onkologischen Bereichen und um der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben. <b>Ort:</b> Katholisches Centrum Maximilian-Kolbe-Haus • Propsteihof 10 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	23 
<b>Mittwochs</b> <b>(1 x monatlich)</b> 15.00–17.00 Uhr	<b>Erzählcafé für Seniorinnen</b> Im Erzählcafé kommen Seniorinnen miteinander ins Gespräch. Jedes der Treffen steht unter einem bestimmten Motto – seien es jahreszeitliche, stadtteilbezogene, geschichtliche oder aktuelle Themen. Das Angebot ist kostenlos, lediglich für Kaffee und hausgemachten Kuchen oder Waffeln wird ein Beitrag erwartet. Leitung: Ilse Kahrmann. Termine können telefonisch erfragt werden oder sind auf der Internetseite eingestellt. <b>Ort:</b> Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V. • Hospitalstraße 6 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	41 

<p><b>Mittwochs</b> 16.00–20.30 Uhr</p>	<p><b>Girlsday</b> Ihr habt Lust auf mehr Action in Eurer Freizeit und möchtet Eure kreativen Ideen mit anderen teilen? Für alle jungen Frauen* im Alter von 12 bis 27 Jahren bieten wir jeden Mittwoch von 16.00 bis 20.30 Uhr verschiedene spannende Angebote an. Wenn Ihr Lust auf Sport, Gaming oder kreative Projekte habt, seid Ihr bei uns genau richtig. Wir freuen uns auf Euch! <b>Ort:</b> Dietrich-Keuning-Haus • Leopoldstraße 50–58 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	<p>11 </p>
<p><b>Donnerstags</b> 15.00–18.00 Uhr</p>	<p><b>Patientinnennachmittag</b> Vorträge zu unterschiedlichen Themen aus dem Bereich Onkologie (genaues Thema wird jeweils zeitnah zum Termin bekanntgegeben), anschl. Diskussion, Austausch unter Betroffenen und Interessierten, gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Termine: 13.03. und 15.05. <b>Ort:</b> Stadtteil-Schule Dortmund e.V. • Oesterholzstraße 120 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	<p>56 </p>
<p><b>Donnerstags (außer in den Ferien)</b> 16.30–18.30 Uhr</p>	<p><b>Wilde Mädchen</b> Mitmachen, mitbestimmen, mitlachen. Wilde Mädchen ab 8 Jahren gestalten ihre Nachmittage. Bei allen Aktivitäten wie zum Beispiel: Fensterbemalung, Rollenspiele, Basteln, Filmnachmittage, Partys mit Stopptanz oder gemeinsamen Kochen oder Chillen können die teilnehmenden „Wilden Mädchen“ unbedingt ihre Wünsche für Unternehmungen äußern. <b>Ort:</b> PSG Mädchen- und Frauentreff Kratzbürste e.V. • Hakenstraße 13 <b>Anmeldung:</b> Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V. Mandy Hadert • Tel. (0231) 149 313 • info@psg-paderborn.de • psg-paderborn.de <b>Kosten:</b> 3,00 € (für PSG Mitglieder 2,40 €) pro Nachmittag</p>	<p>45 </p>
<p><b>Jeden 3. Donnerstag im Monat</b> 17.00–19.00 Uhr</p>	<p>Gruppennachmittag der FSH Dortmund-Hörde Krebskrank? Hier finden Sie Hilfe! Wir treffen uns, um Erfahrungen auszutauschen, um Neuigkeiten aus dem Gesundheitssystem zu erfahren, zu Vorträgen von Expertinnen und Experten aus allen onkologischen Bereichen und um der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben. <b>Ort:</b> Katholisches Gemeindehaus St. Kaiser Heinrich • Höchstener Straße 71 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	<p>23 </p>
<p><b>Jeden 3. Sonntag im Monat</b> 10.00–13.00 Uhr</p>	<p><b>Ein-Eltern-Treff</b> Mit unserer Gruppe für alleinerziehende Mütter wollen wir der Verinselung von Alleinerziehenden entgegenwirken und den aktiven Austausch und gegenseitige Unterstützung ermöglichen. <b>Ort:</b> Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V. • Hospitalstraße 6 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei</p>	<p>41 </p>

## Vortrag/Lesung/Film

**Dienstags (1x im Monat)** 18.00–20.00 Uhr **Elterngeld, Elternzeit & Co. Online**  
Dieses Angebot bietet eine Orientierungshilfe durch den Dschungel der Formulare, Anträge und Paragraphen. Themenbereiche sind: Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld und weitere finanzielle Leistungen für werdende Eltern und junge Familien. Termine: 07.01., 04.02., 04.03., 01.04., 06.05., 17.06.  
**Ort:** donum vitae e.V. • Friedhof 4  
**Anmeldung:** donum vitae e.V. • Tel. (0231) 1 76 38 74 • dortmund@donumvitae.org donumvitae-dortmund.de  
**Kosten:** kostenfrei

14



## Sonstiges

**Montags** 12.30–16.00 Uhr **Bewerber\*innencafé in der BSA**  
Ohne Terminabsprache können Arbeitsuchende und Interessierte am Computer kostenlos ihre Bewerbungen schreiben und das jeden Montag von 12.30–16.00 Uhr. Auf Wunsch geben wir Tipps zur Formulierung von Bewerbungen und zur Stellensuche per Internet.  
**Ort:** Beratungsstelle Arbeit der AWO Unterbezirk Dortmund • Leopoldstraße 16–20  
**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich  
**Kosten:** kostenfrei

5



**Montags** 09.00–16.00 Uhr **Offener PC-Zugang in der BSA**  
Ohne Terminabsprache können Arbeitsuchende und Interessierte am Computer kostenlos Stellen im Internet suchen und Bewerbungen schreiben. Außerdem können sie Bewerbungsunterlagen, Bilder und Dokumente einscannen und drucken sowie ihre E-Mails abrufen. Die ausliegende Tageszeitung kann auf aktuelle Stellenangebote durchforstet und ausgewertet werden.  
**Ort:** Beratungsstelle Arbeit der AWO Unterbezirk Dortmund • Leopoldstraße 16–20  
**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich  
**Kosten:** kostenfrei

5



**Mittwochs** 09.00–16.00 Uhr **Offener PC-Zugang in der BSA**  
Ohne Terminabsprache können Arbeitsuchende und Interessierte am Computer kostenlos Stellen im Internet suchen und Bewerbungen schreiben. Außerdem können sie Bewerbungsunterlagen, Bilder und Dokumente einscannen und drucken sowie ihre E-Mails abrufen. Die ausliegende Tageszeitung kann auf aktuelle Stellenangebote durchforstet und ausgewertet werden.  
**Ort:** Beratungsstelle Arbeit der AWO Unterbezirk Dortmund • Leopoldstraße 16–20  
**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich  
**Kosten:** kostenfrei

5



<b>Mittwochs</b> 17.00–19.00 Uhr	<b>Mädchenfußball</b> Mädchen ab acht Jahren können bei SC STS Asteria Dortmund das Fußballspielen lernen und weiter entwickeln. Unsere neue D-Juniorinnen Mädchenmannschaft nimmt erfolgreich an den Kreisligaspielen in Dortmund teil und freut sich auf motivierte Mitspielerinnen. <b>Ort:</b> Stadtteil-Schule Dortmund e.V. • Oesterholzstraße 120 <b>Anmeldung:</b> Stadtteil-Schule Dortmund e.V. • Gabriele Frohnert Tel. (0160) 99 26 18 43 • gfrohnert@stadtteil-schule.de • stadtteil-schule.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	56 
<b>Donnerstags</b> 09.00–16.00 Uhr	<b>Offener PC-Zugang in der BSA</b> Ohne Terminabsprache können Arbeitsuchende und Interessierte am Computer kostenlos Stellen im Internet suchen und Bewerbungen schreiben. Außerdem können sie Bewerbungsunterlagen, Bilder und Dokumente einscannen und drucken sowie ihre E-Mails abrufen. Die ausliegende Tageszeitung kann auf aktuelle Stellenangebote durchforstet und ausgewertet werden. <b>Ort:</b> Beratungsstelle Arbeit der AWO Unterbezirk Dortmund • Leopoldstraße 16–20 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	5 
<b>Freitags</b> 09.00–11.00 Uhr	<b>Offener PC-Zugang in der BSA</b> Ohne Terminabsprache können Arbeitsuchende und Interessierte am Computer kostenlos Stellen im Internet suchen und Bewerbungen schreiben. Außerdem können sie Bewerbungsunterlagen, Bilder und Dokumente einscannen und drucken sowie ihre E-Mails abrufen. Die ausliegende Tageszeitung kann auf aktuelle Stellenangebote durchforstet und ausgewertet werden. <b>Ort:</b> Beratungsstelle Arbeit der AWO Unterbezirk Dortmund • Leopoldstraße 16–20 <b>Anmeldung:</b> keine Anmeldung erforderlich <b>Kosten:</b> kostenfrei	5 
<b>Freitags</b> 17.00–19.00 Uhr	<b>Mädchenfußball</b> Mädchen ab acht Jahren können bei SC STS Asteria Dortmund das Fußballspielen lernen und weiter entwickeln. Unsere neue D-Juniorinnen Mädchenmannschaft nimmt erfolgreich an den Kreisligaspielen in Dortmund teil und freut sich auf motivierte Mitspielerinnen. <b>Ort:</b> Stadtteil-Schule Dortmund e.V. • Oesterholzstraße 120 <b>Anmeldung:</b> Stadtteil-Schule Dortmund e.V. • Gabriele Frohnert Tel. (0160) 99 26 18 43 • gfrohnert@stadtteil-schule.de • stadtteilschule.de <b>Kosten:</b> kostenfrei	56 

# Veranstalter \*innen



- 
- 1 ADFC Dortmund**  
Graudenzer Straße 11 • 44263 Dortmund • Tel. (0231) 1 36 66 85 • buero@adfc-dortmund.de • adfc-dortmund.de
- 
- 2 Agentur für Arbeit**  
Steinstraße 39 • 44147 Dortmund • Tel. (0800) 4 55 55 00 • dortmund@arbeitsagentur.de • arbeitsagentur.de
- 
- 3 AWO Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung, Paar- und Lebensberatung**  
Klosterstraße 8–10 • 44135 Dortmund • Tel. (0231) 9 93 42 22 • beratungsstelle@awo-dortmund.de
- 
- 4 AWO Unterbezirk Dortmund**  
Klosterstraße 8–10 • 44135 Dortmund • awo-dortmund.de
- 
- 5 Beratungsstelle Arbeit der AWO Unterbezirk Dortmund**  
Leopoldstraße 16–20 • 44147 Dortmund • Tel. (0231) 81 21 24 • beratung-arbeit@awo-dortmund.de
- 
- 6 Bildungsinstitut Münster e.V. – Dortmund**  
Heiliger Weg 7–9 • 44135 Dortmund • Tel. (0231) 9 50 56 80 • lotz.do@bildungsinstitut.de • bildungsinstitut.de/dortmund
- 
- 7 Bildungswerk Stadtteil-Schule**  
Bornstraße 83 • 44145 Dortmund • Tel. (0231) 58 69 38 70 • bildungswerk@stadtteil-schule.de • bildungswerk-stadtteil-schule.de
- 
- 8 Bürger:Innen-Initiative Frauendenkmal Dortmund**  
Melanchthonstraße 9 • 44143 Dortmund • Tel. (0172) 5 27 09 53 • wulfheike@gmx.de
- 
- 9 Denkabenteuer®**  
Schillingstraße 36 • 44139 Dortmund • Tel. (0231) 48 79 27 • mentoring@denkabenteuer.de • denkabenteuer.de
- 
- 10 Deutsches Rotes Kreuz KV Dortmund e.V.**  
Beurhausstraße 71 • 44137 Dortmund • Tel. (0231) 18 10 - 0 • migrationsberatung@drk-dortmund.de • drk-dortmund.de
- 
- 11 Dietrich-Keuning-Haus**  
Leopoldstraße 50–58 • 44147 Dortmund • Tel. (0231) 50-2 51 36 • JuBe.DKH@stadtdo.de
- 
- 12 dobeq GmbH**  
Klosterstraße 8–10 • 44135 Dortmund • Tel. (0231) 9 93 40 • info@dobeq.de • dobeq.de
- 
- 13 domicil**  
Hansastraße 7–11 • 44137 Dortmund • Tel. (0231) 8 62 90 30 • info@domicil-dortmund.de • domicil-dortmund.de
- 
- 14 donum vitae e.V.**  
Friedhof 4 • 44135 Dortmund • Tel. (0231) 17 63 84 • dortmund@donumvitae.org • donumvitae-dortmund.de
- 
- 15 Dortmunder Forum Frau & Wirtschaft e. V.**  
Evinger Platz 17 • 44339 Dortmund • Tel. (0176) 64 04 38 34 • info@dffw.de • dffw.de
- 
- 16 DORTMUNDER U**  
Leonie-Reygers-Terrasse • 44137 Dortmund • Tel. (0231) 50-2 47 23 • info@dortmunder-u.de
-

- 
- 17 Evangelische Noah-Kirchengemeinde Dortmund**  
Wiedenhof 2 • 44359 Dortmund • [ev.buero@noahgemeinde.de](mailto:ev.buero@noahgemeinde.de) • [noahgemeinde.de](http://noahgemeinde.de)
- 
- 18 Evangelisches Bildungswerk Dortmund**  
Schwanenwall 34 • 44135 Dortmund • [bildungswerk@ekkd.de](mailto:bildungswerk@ekkd.de) • [bwdo.de](http://bwdo.de)
- 
- 19 EWZ – Entwicklungszentrum für berufliche Qualifizierung und Integration GmbH**  
Evinger Platz 11 • 44339 Dortmund • Tel. (0231) 7 28 48 40 • [info@ewz-do.de](mailto:info@ewz-do.de) • [ewz-do.de](http://ewz-do.de)
- 
- 20 Förderverein Soroptimist-Club Dortmund RuhrRegion e.V. / co. Prospektiv GmbH**  
Kleppingstraße 20 • 44135 Dortmund • Tel. (0170) 9 04 75 67 • [info@si-ruhrregion.de](mailto:info@si-ruhrregion.de) • [si-ruhrregion.de](http://si-ruhrregion.de)
- 
- 21 Frauen helfen Frauen e.V. Dortmund**  
Märkische Straße 212–218 • 44141 Dortmund • [frauen@frauenhaus-dortmund.de](mailto:frauen@frauenhaus-dortmund.de) • [frauenhaus-dortmund.de](http://frauenhaus-dortmund.de) / [frauenberatungsstelle-dortmund.de](http://frauenberatungsstelle-dortmund.de)
- 
- 22 Frauenberatungsstelle Dortmund**  
Märkische Straße 212–218 • 44141 Dortmund • Tel. (0231) 52 10 08 • [frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de](mailto:frauen@frauenberatungsstelle-dortmund.de) • [frauenberatungsstelle-dortmund.de](http://frauenberatungsstelle-dortmund.de)
- 
- 23 Frauenselbsthilfe Krebs – Landesverband NRW e.V.**  
Kirchfeldstraße 149 • 40215 Düsseldorf • Tel. (0211) 34 17 09 • [nrw@frauenselbsthilfe.de](mailto:nrw@frauenselbsthilfe.de) • [frauenselbsthilfe.de](http://frauenselbsthilfe.de)
- 
- 24 Frühstückstreffen für Frauen e.V.**  
Menglinghauser Straße 324 • 44227 Dortmund • Tel. (0231) 1 67 38 37
- 
- 25 Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit Dortmund e.V.**  
Küperstraße 3 • 44135 Dortmund • Tel. (0170) 2 48 90 60 • [info@gcjz-dortmund.de](mailto:info@gcjz-dortmund.de) • [gcjz-dortmund.de](http://gcjz-dortmund.de)
- 
- 26 Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund**  
Südwall 21–23 • 44135 Dortmund • Tel. (0231) 50 2 33 00 • [gleichstellungsbuero@dortmund.de](mailto:gleichstellungsbuero@dortmund.de) • [dortmund.de/gleichstellung](http://dortmund.de/gleichstellung)
- 
- 27 Grone-Bildungszentren Nordrhein-Westfalen gGmbH**  
Königswall 28 • 44137 Dortmund • Tel. (0231) 99 78 00 65 • [dortmund@grone.de](mailto:dortmund@grone.de) • [grone.de](http://grone.de)
- 
- 28 Handwerkskammer Dortmund**  
Ardeystraße 93 • 44139 Dortmund • [kommunikation@hwk-do.de](mailto:kommunikation@hwk-do.de)
- 
- 29 IN VIA Kath. Mädchensozialarbeit Dortmund e.V.**  
Propsteihof 10 • 44137 Dortmund • Tel. (0231) 1 84 81 41 • [info@invia-dortmund.de](mailto:info@invia-dortmund.de) • [ksd-dortmund.de/in-via-dortmund](http://ksd-dortmund.de/in-via-dortmund)
- 
- 30 Internationales Frauenfilmfestival Dortmund | Köln e. V.**  
Küperstraße 3 • 44135 Dortmund • Tel. (0231) 50-2 51 62 • [info@frauenfilmfest.com](mailto:info@frauenfilmfest.com) • [frauenfilmfest.com](http://frauenfilmfest.com)
- 
- 31 Jobcenter Dortmund**  
Steinstraße 39 • 44147 Dortmund • Tel. (0231) 8 42 11 10 • [jobcenter-dortmund@jobcenter-ge.de](mailto:jobcenter-dortmund@jobcenter-ge.de) • [jobcenterdortmund.de](http://jobcenterdortmund.de)
- 
- 32 Jüdische Kultusgemeinde Dortmund K.d.ö.R.**  
Prinz-Friedrich-Karl-Straße 9 • 44135 Dortmund • Tel. (0231) 5 57 47 20 • [jg-dortmund.de](http://jg-dortmund.de)
-



- 
- 33 Klinikum Dortmund Frauenklinik**  
Beurhausstraße 40 • 44137 Dortmund • Tel. (0152) 21 87 16 31 • susanne.hartmann@klinikumdo.de • klinikumdo.de
- 
- 34 KOBiseminare**  
Adlerstraße 83 • 44137 Dortmund • Tel. (0231) 5 34 52 50 • info@kobi.de • kobi.de
- 
- 35 Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.**  
Kronenburgallee 2 • 44141 Dortmund • Tel. (0231) 10 87 77 75 • beate.kaiser@kas.de • kas.de
- 
- 36 Konzerthaus Dortmund**  
Brückstraße 21 • 44135 Dortmund • Tel. (0231) 22 69 62 00 • info@konzerthaus-dortmund.de • konzerthaus-dortmund.de
- 
- 37 Kulturbüro der Stadt Dortmund**  
Kampstraße 6 • 44137 Dortmund • Tel. (0231) 50-2 51 70 • kulturbuero@dortmund.de • dortmund.de/kulturbuero
- 
- 38 Kulturzentrum balou e.V.**  
Oberdorfstraße 23 • 44309 Dortmund • Tel. (0231) 99 77 36 30 • post@balou-dortmund.de • balou-dortmund.de
- 
- 39 LEBEDO Psychosoziale Beratungsstelle für LSBTIQ\* und Angehörige**  
Wißstraße 18a • 44137 Dortmund • info@lebedo.de • lebedo.de
- 
- 40 Lebensläufe e.V.**  
Lütgendortmunder Hellweg 102 • 44338 Dortmund • Tel. (0231) 63 57 13 • lebens-laeufe@gmx.de • lebenslaeufe-dortmund.de
- 
- 41 Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V.**  
Hospitalstraße 6 • 44149 Dortmund • Tel. (0231) 9 97 89 60 • buero@muetterzentrum-dortmund.de • muetterzentrum-dortmund.de
- 
- 42 Multikulturelles Forum e.V.**  
Friedensplatz 7 • 44135 Dortmund • Tel. (0231) 28 86 07 30 • info@multikulti-forum.de • multikulti-forum.de
- 
- 43 Museum Ostwall**  
Leonie-Reyggers-Terrasse 2 • 44137 Dortmund • Tel. (0231) 50-2 47 23
- 
- 44 Offener Begegnungsort für Seniorinnen und Senioren Wilhelm-Hansmann-Haus**  
Märkische Straße 21 • 44141 Dortmund • Tel. (0231) 50-2 33 58 • whh@dortmund.de
- 
- 45 Pfadfinderinnenschaft St. Georg Diözesanverband Paderborn e.V.**  
Mandy Hadert • Tel. (0231) 14 93 13 • info@psg-paderborn.de • psg-paderborn.de
- 
- 46 Quartierstreff Concordia**  
Wambeler Straße 4 • 44145 Dortmund • Tel. (0231) 13 72 02 82 • quartierstreff-concordia@planerladen.de
- 
- 47 Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund**  
Ostenhellweg 42–48 (Eingang Moritzgasse) • 44135 Dortmund • Tel. (0231) 52 90 97 • selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org • selbsthilfe-dortmund.de
-

- 
- 48 SKM Dortmund e.V.**  
Propstehof 10 • 44137 Dortmund • Tel. (0231) 1 84 81 17 • sb@skm-dortmund.de
- 
- 49 Sophia e.V.**  
Zinkhüttenweg 1 • 44143 Dortmund • info@sophia-plattform.de • sophia-plattform.de
- 
- 50 Soroptimist Club Dortmund**  
info@clubdortmund.soroptimist.de • clubdortmund.soroptimist.de
- 
- 51 Soroptimist-Club Dortmund RuhrRegion / co. Prospektiv GmbH**  
Kleppingstraße 20 • 44135 Dortmund • info@si-ruhrregion.de • si-ruhrregion.de
- 
- 52 Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Hörde**  
Niederhofener Straße 52 • 44263 Dortmund • Tel. (0231) 42 57 99 60 • alleinerziehend@skf-hoerde.de • ksd-dortmund.de
- 
- 53 SPD FRAUEN Dortmund – Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen**  
Tel. (0173) 2 12 18 12 • ursulapulpanek@aol.com • facebook.com/ASFDDortmund • @ASFDDortmund
- 
- 54 Stadt- und Landesbibliothek Dortmund (Zentralbibliothek)**  
Max-von-der-Grün-Platz 1–3 • 44137 Dortmund • Tel. (0231) 50 23 20 9 • dortmund.de/bib
- 
- 55 Stadtkirchenbüro Sankt Petri**  
Petrikirchhof 7 • 44137 Dortmund • buero@sankt-petri-do.de
- 
- 56 Stadtteil-Schule Dortmund e.V. / SC STS Asteria Dortmund**  
Oesterholzstraße 118–120 • 44145 Dortmund • Tel. (0231) 28 66 25 30 • gfrohnert@stadtteil-schule.de • stadtteil-schule.de
- 
- 57 Technische Universität Dortmund Gleichstellungsbüro**  
Emil-Figge-Straße 66 • 44227 Dortmund • anke.jagst@tu-dortmund.de • gleichstellung.tu-dortmund.de
- 
- 58 VHS Dortmund**  
Kampstraße 47 • 44137 Dortmund • Tel. (0231) 50-2 47 27 • vhs@dortmund.de • vhs.dortmund.de
- 
- 59 VMDO e.V.**  
Zur Vielfalt 21 • 44147 Dortmund • Tel. (0231) 28 67 82 40 • info@vmdo.de • vmdo.de
- 
- 60 Werkhof Projekt gGmbH**  
Derner Straße 540 • 44329 Dortmund • Tel. (0231) 87 80 42 18 • werkhof-projekt.de
- 
- 61 Wirtschaftsförderung Dortmund**  
Grüne Straße 2–8 • 44147 Dortmund • Tel. (0231) 50 22 05 9 • wirtschaftsfoerderung-dortmund.de
- 
- 62 Wort-Kunst-Raum Heike Wulf**  
Melanchthonstraße 9 • 44143 Dortmund • Tel. (0172) 5 27 09 53 • wulfheike@gmx.de • wort-kunst-raum.de
- 
- 63 Zonta Club Dortmund**  
Hansastraße 7–11 • 44137 Dortmund • veranstaltung@zonta-dortmund.de • zonta-dortmund.de
- 
- 64 DONNA Unternehmerinnen Netzwerk Westfälisches Ruhrgebiet e.V.**  
An den Birken 10 • 44229 Dortmund • Tel. (0231) 47 71 04 10 • info@donna-netz.de • donna-netz.de
-

## Mit eigenen Terminen dabei sein

Sie sind ein gemeinnütziger Dortmunder Frauenverband, -verein, eine Frauenorganisation, -initiative oder -gruppe, aber Ihre Veranstaltungen sind nicht in den FrauenTerminen aufgeführt?

Dann nutzen Sie zukünftig die halbjährlich erscheinenden FrauenTermineDortmund, um Ihre Veranstaltungen und Aktionen bei Frauen in Dortmund bekannter zu machen.

**Redaktionsschluss** für die Druckausgabe der FrauenTermineDortmund 2025 (zweites Halbjahr) ist der **30. April 2025**.

Ihre Termine können Sie ganz einfach über den QR Code eintragen.

Veranstaltungen mit Gewinnerzielungsabsicht können wir leider nicht berücksichtigen.

Ihre Redaktion



Sie möchten gerne über Veranstaltungen des  
Gleichstellungsbüros auf dem Laufenden gehalten werden?  
Dann schreiben Sie uns eine E-Mail unter dem Stichwort  
„Interessierte Dortmunderin“ an [gleichstellungsbuero@dortmund.de](mailto:gleichstellungsbuero@dortmund.de)

