

Veranstaltungen  
rund um den

8.  
März



INTERNATIONALER  
FRAUENTAG MÜNSTER

# Sie wollen Veränderung? *Runter vom Sofa!*

[schulze-werner.de](http://schulze-werner.de) | [training@schulze-werner.de](mailto:training@schulze-werner.de) | 02501-44140 21



Heike Schulze-Werner

Entwicklung von Persönlichkeit | Teamgeist | Unternehmenskultur

## Impressum

Herausgeberin:

Stadt Münster - Amt für Gleichstellung  
in Kooperation mit Frauenorganisationen und  
engagierten Frauen aus Münster

Design, Redaktion,  
Anzeigenschaltung:

Anja Räther, Amt für Gleichstellung

Fotos Titelblatt:

Stephan Pick (Foto rechts), Dr. Ömer Lütfü Yavuz (Foto unten)

Foto von Sarah Braun:

Marion Grube PHOTOGRAPHY (Foto Seite 1)

Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster  
Januar 2023, 3.700



Zugang  
barrierefrei!



FM-Anlage



Kinder-  
betreuung



Übersetzung in  
Gebärdensprache

# Vorwort

Guten Tag,

nachdem die Broschüre zum Internationalen Frauentag die letzten zwei Jahre coronabedingt - wie so vieles - ausgefallen ist, starten wir nun wieder neu, voller Zuversicht und Kraft.

Wir sind beeindruckt, wie dieser Neustart ausfällt. Viele Initiativen und Projekte sind unserem Aufruf gefolgt und stecken sogar schon in den Startlöchern. Dadurch ist dieses Frühjahr gefüllt mit Lesungen, Diskussionen, Comedy, Stadtrundgängen, Vorträgen und einer Party.

Gemeinsam zeigen wir, was Münster frauenpolitisch zwischen Februar und Mai so alles bewegt.

Viele Initiativen und Projekte machen einmal mehr deutlich, wie vielfältig und bunt unsere Stadt ist. Sie zeigen, was Frauenleben in Unterschiedlichkeit und Gemeinsamkeiten ausmacht und gestaltet. Was wir feiern, was wir anstreben, wer wir sind ... und vor allem, dass wir gegen alle Widerstände laut und leise, zähhaft und deutlich, immer und immer wieder füreinander eintreten.

Wir vom Amt für Gleichstellung freuen uns besonders, in Kooperation mit dem Stadtmuseum die Ausstellung zu sexualisierter Gewalt an Frauen „Was ich anhatte“ vom 1. bis zum 12. März zu zeigen. Denn leider hat das Thema Gewalt noch immer einen festen Platz im Leben viel zu vieler Frauen.

Der Blick auf die politische Weltlage - sei es Afghanistan, Ukraine oder Iran - zeigt uns immer wieder deutlich: Frauenrechte sind Menschenrechte. Frieden und Selbstbestimmung müssen erstritten und der Kampf für Gleichstellung muss stets weitergeführt werden - auch in Münster.

Ich wünsche uns allen ein engagiertes Frühjahr!

Herzlich Ihre



Leiterin des Amtes für Gleichstellung



# Inhalt

- 6** One Billion Rising Münster - Rise for freedom  
Demonstration
- 6** Sexuelle und reproduktive Rechte  
Digitale Vorträge und Raum für Fragen
- 7** Netzwerkabend für Frauen\* in der Arbeitswelt  
Diskussion
- 8** Was ich anhatte  
Ausstellung zu sexualisierter Gewalt an Frauen
- 10** Lesbisches Empowerment  
Workshop
- 10** Suchtpotenzial: Sexuelle Belustigung  
Comedy
- 11** AIKIDO - Was ist das?  
Tag der offenen Tür - Schnuppertraining für Frauen
- 11** Mirja Regensburg: Im nächsten Leben werd ich Mann  
Comedy
- 12** Frauen „erobern“ die Welt  
Vortrag
- 12** Frauen in Honorararbeit und freien Berufen  
Vortrag - Infoabend online
- 13** Alle statt jedermann. Einfach geschlechtergerecht schreiben  
Workshop
- 14** Equal Pay Day 2023 - Die Kunst der gleichen Bezahlung  
Vortrag, Austausch, Musik
- 15** Weibliche Genitalbeschneidung (FGM)  
Vortrag

# Inhalt

- 15** Modus Muffi - Funk, Rap, Jazz & more Special Edition zum Weltfrauentag Party
- 16** Nice to meet you! me, myself and I - der Blick auf mich Selbst Fotoprojekt
- 16** Hedwig Dohm - Frauenrechtlerin Vortrag
- 17** Mobil und digital bezahlen mit dem Smartphone Vortrag
- 17** Frauen und Religion. Eine kritische Betrachtung zum Weltfrauentag 2023 Podiumsdiskussion
- 18** Frauengeschichte(n) im Stadtmuseum Münster Museumsführung
- 18** Frauenpower to Change... !  
Frauenhistorische Stadtrundgänge von Frauen für Frauen
- 19** Frauengeschichte von Münster: Eine historische Spurensuche Archivführung
- 20** HeforShe - Gemeinsam gegen das Patriarchat Vortrag und Diskussion
- 20** Frau. Macht. Veränderung. Abendforum zur Misereor-Fastenaktion 2023 Diskussion
- 21** POWER-SV: Frauen sind stark!  
Tag der offenen Tür - Schnuppertraining für Frauen
- 21** AIKIDO - Was ist das und wo kann ich es trainieren?  
Schnuppertraining für Frauen
- 22** Als die Frauen die Küche verließen und ihre Stimmen erhoben... Vortrag

# Inhalt

- 22** Verhütung in der fruchtbaren Phase  
Vortrag und Diskussion
- 23** Auf den Spuren der Frauen „Trotz Fleiß kein Preis“  
Stadtführung
- 23** Frauen der Welt, treffen sich zum Weltfrauentag!  
Workshop
- 24** gegenüber - Kunst für Frauen  
Führung
- 24** Take Over des KlingKlang  
Kneipenabend
- 25** Lisa Feller: Dirty Talk  
Comedy
- 26** Sei gut zu Dir! Selbstmitgefühl als Basis für berufliche Veränderung  
Workshop
- 26** Aufgabe der Frau in der Bibel und der Gesellschaft  
Frauenkonferenz
- 27** Alleinerziehende kochen Orientalisch  
gemeinsames Essen und Kochen
- 27** Wandel ist weiblich - wer Fachkräfte sucht, kann auf Frauen nicht verzichten  
Frühstück und Diskussion
- 28** Brunch mit Programm zum Frauentag  
gemeinsames Essen mit Programm
- 28** Toxische Beziehungen  
Vortrag und Diskussion
- 29** ‚Voll fett, ey!‘: Queer-feministischer Kampf den Körnernormen!  
Vortrag

# Inhalt

- 29** Feministische Beziehungen führen  
Workshop - online
- 30** Frauen im Krieg - Erfahrungsberichte aus Kriegsgebieten  
Vortrag, Musik und Diskussion
- 30** Lust und Frust rund um den weiblichen Körper  
Vortrag und Diskussion
- 32** Frauen 55+ - Austausch und Netzwerken  
Netzwerktreffen
- 32** Frauen „erobern“ die Welt - allein unterwegs in fernen Ländern  
Tagesseminar
- 33** Sarah Bosetti: Ich hab nichts gegen Frauen, du Schlampe  
Kabarett
- 34** Frauen und Mädchen zur Hansezeit  
Frauenhistorische Stadtrundgänge von Frauen für Frauen
- 34** Raum für mich - Neues wagen, meinen Weg gehen - Berufliche  
Neu- und Umorientierung mal anders - Kreativ-Seminar
- 35** Resilienz stärken - Balance im Leben finden  
Vortrag - Infoabend online
- 35** Job-Neustart mit der Heldinnenreise - Zweifel, Herausforderungen  
und Ziele mutig angehen - Vortrag und Austausch
- 36** 375 Jahre Westfälischer Frieden!?  
Frauenhistorische Stadtrundgänge von Frauen für Frauen

# Hinweise

- Alle Angaben zu den Veranstaltungen sind ohne Gewähr und liegen in der Verantwortung der Veranstalter\*innen!
- Nicht benannte Fotos in der Broschüre stammen von den Veranstaltern\*innen.
- Sofern kein Eintrittspreis angegeben ist, ist der Eintritt frei!

# One Billion Rising Münster - Rise for freedom

## Demonstration



Eine Milliarde erhebt sich: One Billion Rising ist eine weltweite Bewegung, um jegliche Gewalt an Frauen\* öffentlich zu machen und zu beenden! Gemeinsam und in weltweiter Solidarität wird ein Zeichen gesetzt: Wir tanzen, bis die Erde bebt - kraftvoll und mit Freude! Das Motto für 2023 lautet: Rise for freedom and create the new culture! Alle sind willkommen, egal ob tanzend oder nicht! Mitmachen und für die Freiheit und den Frieden erheben!

**Dienstag, 14. Februar 2023**  
Stubengasse, 48143 Münster  
**ab 16 Uhr** Vorprogramm/Infostände  
**17.30 Uhr** Start der Tanzdemonstration durch die Stadt



Veranstalter\*in: One Billion Rising Münster  
Kontakt: Amelie, [info@onebillionrisingmuenster.de](mailto:info@onebillionrisingmuenster.de),  
[www.onebillionrisingmuenster.de](http://www.onebillionrisingmuenster.de)

## Sexuelle und reproduktive Rechte

### Digitale Vorträge und Raum für Fragen



Der § 218 ist (k)eine Frauen\*-Sache  
mit Beate Martin (Sexualpädagogin und -therapeutin)  
**Donnerstag, 23. Februar 2023**

Weibliche\* Sexualität zwischen Tabuisierung, Scham und Lust  
mit Beate Martin (Sexualpädagogin und -therapeutin)  
**Montag, 27. Februar 2023**

Gendersensible Medizin  
mit Prof. Dr. Dr. Bettina Pfeiderer  
**Montag, 13. März 2023**



**jeweils 18 bis 19.30 Uhr**  
Digital via Zoom, der Link wird vorab den Teilnehmenden zugesandt  
Anmeldung: Tel. 0251 45858, [muenster@profamilia.de](mailto:muenster@profamilia.de)

Veranstalter\*in: pro familia Münster  
Kontakt: Beate Martin, Tel. 0251 45858, [muenster@profamilia.de](mailto:muenster@profamilia.de)




**Kunst,  
Natur &  
Klang**

**www.heikemontreal.com**  
www.instagram.com/heikemontreal/  
mobil 0172 5257415



**styleabyte** 

tina dähn

Design und Sketchnotes für Frauen

oh!



## Netzwerkabend für Frauen\* in der Arbeitswelt

### Diskussion



Einladung zum Netzwerkabend - zum Austausch in einer Community von arbeitenden Frauen\*, egal ob angestellt oder selbstständig, in der Neu- und Umorientierung, im Jobeinstieg oder kurz vor dem Ruhestand.

Die Veranstaltung ist dafür gedacht, die Art von Kontakten zu knüpfen, die euch bislang fehlen. Seien es Gleichgesinnte, neue Freundschaften, eine Interessensgemeinschaft oder nützliche Berufs- und Geschäftskontakte, aus denen sich langfristige Beziehungen, Kooperationen und gemeinsamer Erfolg entwickeln können oder Kontakte für gegenseitige Ratschläge, Inspiration und Wissensaustausch.

**Mittwoch, 1. März 2023, 18 bis 21 Uhr**  
Restaurant Aposto, Alter Steinweg 21, 48143 Münster  
Anmeldung: [info@kompanera.de](mailto:info@kompanera.de) - [www.kompanera.de](http://www.kompanera.de)



Veranstalter\*in: Kompanera/BerufsWege e.V.  
Kontakt: Iris Scherzer, Handy 0174 3581022,  
[info@kompanera.de](mailto:info@kompanera.de)



## Ausstellung zu sexualisierter Gewalt an Frauen

Sexualisierte Gewalt trifft den Kern unserer Gesellschaft. Sie findet überall um uns herum statt, sie ist für Frauen alltäglich und kein individuelles Problem, sondern ein strukturelles. Es geht um Unterdrückung und Macht. Die Folgen und Auswirkungen sind für uns alle gravierend. Deshalb darf es uns als Gesellschaft nicht weiter möglich sein, sich dem zu entziehen.

Die Installation alltäglicher Kleidung mit der dazugehörigen Geschichte macht die Erfahrungen von Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, anonym öffentlich. Die Wanderausstellung möchte zu einem neuen Verständnis beitragen, um strukturelle Veränderung in den Geschlechterrollen zu ermöglichen und das Thema aus der Tabuzone holen.

Der Besuch der Ausstellung kann aufwühlen. Darum begleitet ein Netzwerk von Fachkräften die Ausstellung täglich zwischen 12 und 16 Uhr und steht für Gespräche bereit.

**Vernissage**  
**Mittwoch, 1. März 2023, 11 Uhr**

Stadtmuseum Münster,  
Salzstraße 28, 48143 Münster



**Ausstellung**  
**Mittwoch, 1. März bis**  
**Sonntag, 12. März 2023**  
Dienstag bis Freitag, 10 bis 18 Uhr,  
Samstag und Sonntag, 11 bis 18 Uhr,  
Montag geschlossen

Infos über aktuelle Veranstaltungen im Rahmen der Ausstellung:  
[www.muensters-frauen-online.de](http://www.muensters-frauen-online.de)

Führungen für Frauen mit Hörbehinderung oder für gehörlose Frauen können bei der Beratungsstelle für Menschen mit Hörbehinderung, Parisozial Münsterland gGmbH angefragt werden.  
Kontakt: [hoerbehindert-ms@parisozial-muensterland.de](mailto:hoerbehindert-ms@parisozial-muensterland.de)

Veranstalter\*in: Stadt Münster, Amt für Gleichstellung und Stadtmuseum Münster in Kooperation mit dem Arbeitskreis gegen Gewalt an Frauen und Mädchen und der DGSF Regionalgruppe Münster  
Kontakt: [Claudia Welp, gleichstellung@stadt-muenster.de](mailto:claudia.welp@stadt-muenster.de)



# Lesbisches Empowerment

## Workshop

Was bedeutet es für dich, lesbisch zu sein? Wer oder was (be)stärkt dich in deiner Identität? Welches Widerstands-Potenzial liegt für dich darin? Wie sieht lesbisches Empowerment in 2023 aus, auch im Hinblick einer zunehmenden Verschiebung lesbischer und queerer Communities auf digitale Kontexte?

Egal, ob wir trans, inter oder cis und lesbisch sind oder unser lesbisch-Sein als sexuelle, kulturelle und/oder politische Identität verstehen - wir gehören alle dazu und können mitdiskutieren.

**Donnerstag, 2. März 2023, 17 bis 20 Uhr**

Ort wird noch bekannt gegeben - Infos unter [livas.org](http://livas.org)

5 €

Anmeldung: [Anmeldung@livas.org](mailto:Anmeldung@livas.org)

Veranstalter\*in: Livas - Verein für FLINT\* in Münster e.V.

Kontakt: [info@livas.org](mailto:info@livas.org)

The logo for Livas, featuring the word "Livas" in a pink, sans-serif font with a small star above the 'i'.

# Suchtpotenzial: Sexuelle Belustigung

## Comedy



Sie sind wieder da! Julia Gámez Martín aus Berlin und Ariane Müller aus Ulm sind zwei preisgekrönte Musikerinnen und bundesweit bekannt für ihren rabenschwarzen Humor. Wenn diese beiden Ladies ihrer Albernheit freien Lauf lassen, kann auf der Bühne einfach alles passieren: virtuose Gesangsduelle, derbe Wortgefechte und kluges Pointengewitter. Sie werfen dabei alle Konventionen und Klischees über Bord und nichts ist vor ihnen sicher. Von hippen Instagram-Trends über Wagner-Opern und feministischen Anbagger-Tipps bis zum finalen Weltfrieden werden die wirklich wichtigen Themen bearbeitet.

**Freitag, 3. März 2023, 20 Uhr**

Agora, Kap.8 im Bürgerhaus Kinderhaus,

Idenbrockplatz 8, 48159 Münster

Tickets: 28,60 €/ermäßigt 14,30 €, Kap.8-Büro und Eventim

Veranstalter\*in: Zukunftsmusik (Oldenburg)

Kontakt: Kap.8-Büro, Tel. 0251 492-4150, [bki@stadt-muenster.de](mailto:bki@stadt-muenster.de)



# AIKIDO - Was ist das?

Tag der offenen Tür - Schnuppertraining für Frauen

AIKIDO für Frauen zum Internationalen Frauentag - Der Frauensportverein und das Aikido-Dojo am Katthagen laden Frauen und Mädchen ab 16 Jahren zum „Tag der offenen Tür“ ein. Wenn Du diese japanische Kampfkunst ausprobieren möchtest, erwarten Dich weiche, runde Bewegungen, die die Kraft eines Angreifers umlenken, und Du triffst auf eine offene und freundliche Frauengruppe. Und im Anschluss: Kaffee, Tee, Kuchen und für die, die mögen, ein Glas Sekt. Bekleidung: Lockere, langärmelige Bekleidung; Schlappen/Sandalen für den Weg zwischen Umkleide und Matte; trainiert wird barfuß. Alle Frauen sind willkommen, egal welchen Alters oder Konstitution, mit oder ohne Vorerfahrung.

**Sonntag, 5. März 2023, 11 bis 13 Uhr**

Aikikai Katthagen 30/Hinterhof, 48143 Münster

(schräg gegenüber der Überwasserkirche)

Anmeldung: [www.frauensport-muenster.de](http://www.frauensport-muenster.de)

oder Du kommst einfach spontan vorbei



Veranstalter\*in: Aikidogruppe des Frauensportvereins Münster  
und Aikikai Münster e. V. - Kontakt: [www.frauensport-muenster.de](http://www.frauensport-muenster.de)

## Mirja Regensburg: Im nächsten Leben werd ich Mann

Comedy



**MIRJA REGENSBURG**  
IM NÄCHSTEN LEBEN WERD ICH MANN!



Mirja Regensburg ist das Multifunktionswerkzeug unter den weiblichen Comedians. Sie macht Stand-up Comedy, singt und improvisiert. Die Show ist eine kleine Hommage an das vermeintlich „starke“ Geschlecht und ein kleiner Leitfaden, wie Frau sich nicht allzu ernst nimmt. Mirja betrachtet mit empathischem, pointiertem und selbstreflektiertem Blick die Unterschiede zwischen Männern und Frauen: Wie sähe ein Leben als Mann aus? Mit dem Wissen einer Frau?! Auf jeden Fall einfacher. Weil Männer es sich einfacher machen!

**Sonntag, 5. März 2023, 19 Uhr**

Studiobühne im Mokido, Kap.8 im Bürgerhaus Kinderhaus,

Idenbrockplatz 8, 48159 Münster

Tickets: ab 25,50 €/ermäßigt 12,75 €, Kap.8-Büro,

[www.planb-tickets.de](http://www.planb-tickets.de) und Eventim



Veranstalter\*in: Plan b (Lengerich)

Kontakt: Kap.8-Büro, Tel. 0251 492-4150, [bki@stadt-muenster.de](mailto:bki@stadt-muenster.de)

# Frauen „erobern“ die Welt

Vortrag



Was für Frauen früher unmöglich war, ist heute möglich. Frauen sind individuell unterwegs - der Ruf zum Abenteuer ist ein erster unverstellter Blick auf das, was sein könnte. Wenn frau einmal in ihrem Leben eine Zeitlang weit entfernt von Zuhause gereist ist, gibt es viele Dinge und Sichtweisen, die sich ändern. Reisen hinterlässt Spuren, bildet und erweitert den Blickwinkel. Zahlreiche Auslandsaufenthalte prägen die Erfahrungen der Referentin Antonette Hillbrandt: Griechenland, Indien, Nepal, Argentinien, Chile, Peru, Ecuador, Guinea und Saudi-Arabien. Sie reiste alleine und selbst organisiert.

**Montag, 6. März 2023, 19.30 bis 21 Uhr**

vhs-Münster, Aegidiimarkt 3, 48143 Münster

12 €/ermäßigt 10 €

Anmeldung: vhs-Servicecenter, Aegidiimarkt 3

[www.stadt-muenster.de/vhs](http://www.stadt-muenster.de/vhs)

Kursnummer: 100050 bis zum 27. Februar 2023



Veranstalter\*in: Volkshochschule Münster

Kontakt: Dr. Susanne Eichler, Tel. 0251 492-4311, [Eichler@stadt-muenster.de](mailto:Eichler@stadt-muenster.de)

# Frauen in Honorararbeit und freien Berufen

Vortrag - Infoabend online



Steuer- und versicherungsrechtliche Fragen; Kalkulation von Preisen und Gestaltung von Verträgen

Referentin: Eilsabeth Remmersmann,

Gründungsberaterin der Wirtschaftsförderung Münster

**Montag, 6. März 2023, 19.30 bis 21 Uhr**

online - Wir nutzen das Videokonferenztool „zoom“

(<https://zoom.us>). Sie benötigen dafür eine stabile WLAN-Verbindung, eine (integrierte) Kamera und ein (integriertes) Mikrofon an Ihrem PC, Laptop oder Tablet. Anmeldung: [info@kompanera.de](mailto:info@kompanera.de) - [www.kompanera.de](http://www.kompanera.de)



Veranstalter\*in: Kompanera/BerufsWege e.V.

Kontakt: Iris Scherzer, Handy 0174 3581022, [info@kompanera.de](mailto:info@kompanera.de)

Jeden 2. Mittwoch im Monat:

## Frauenhistorische Stadt-Rundgänge ♀ von Frauen für Frauen

Treffen um 16.30h bei gutem Wetter

–Anmeldung bis montags zuvor–

<http://www.kalinen.wordpress.com/>

[category/frauenhistorisches](http://www.kalinen.wordpress.com/category/frauenhistorisches)

Arbeitsgruppe Frauengeschichte

Münster – Berliner Platz 29 –

48143 MS – Tel. 0176/50195257 –

[a.neugebauer@muenster.de](mailto:a.neugebauer@muenster.de)

sie möchten etwas für  
sich, ihre gesundheit tun und  
sportlich aktiver werden?

Gerne unterstütze ich Sie als Ihre  
persönliche Fitnesstrainerin und  
zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin.

 **eins zu eins**  
personal fitness training

Luise Wylegalla  
personal fitness trainerin  
Fraunhoferstraße 8  
48161 Münster

0160 947 100 47  
[www.fitness-einszueins.de](http://www.fitness-einszueins.de)



## Alle statt jedermann. Einfach geschlechtergerecht schreiben Workshop

„Unterschrift des Kunden“, „Jeder trägt sich bitte in die Liste ein“, „Der Kurs richtet sich an Anfänger“? Unsere Sprache bietet vielfältige Möglichkeiten, alle Menschen anzusprechen statt nur mitzumeinen.

In diesem Kurzworkshop bekommen Sie einen Einblick in die gendergerechte Sprache. Sie erfahren, wie Sie mit Plural, Partizipien und direkter Ansprache genderneutral schreiben, mit welchen Genderzeichen Sie alle Geschlechtsidentitäten ansprechen und wann es trotzdem sinnvoll sein kann, von Frauen und Männern zu schreiben.

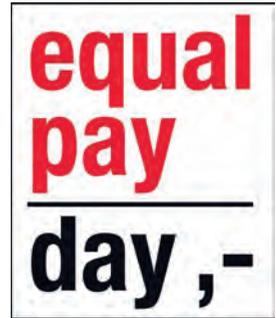
**Dienstag, 7. März 2023, 17 bis 19 Uhr**  
Schreibraum Münster, Hochstr. 2, 48151 Münster  
Anmeldung: [info@kompanera.de](mailto:info@kompanera.de) - [www.kompanera.de](http://www.kompanera.de)

Veranstalter\*in: Kompanera/BerufsWege e.V.  
Kontakt: Eva-Maria Lerche, [info@eva-lerche.de](mailto:info@eva-lerche.de)

  
**kompanera**  
kontakt • beratung • gleichstellung

# Equal Pay Day 2023 - Die Kunst der gleichen Bezahlung

Vortrag, Austausch, Musik



In diesem Jahr geht es um die strukturellen Ursachen, die in Kunst und Kultur zu dem eklatanten Gender Pay Gap von über 30 % führen. Wie durch ein Vergrößerungsglas zeigen sich in diesem Berufsfeld die gleichen strukturellen Ursachen, die ergeben, dass Frauen aktuell im Durchschnitt 18 % weniger im Vergleich zu den Bruttoarbeitslöhnen der Männer verdienen. Rechnet man diesen Wert in Tage um, arbeiten Frauen vom 1. Januar an 66 Tage umsonst. Dr. Christiane Schulz vom Deutschen Kulturrat Berlin wird in ihrem Statement „Vom Wert der Kunst“ folgende Fragen in den Fokus nehmen: Wie wertvoll ist Kunst von Frauen? Was verdienen Künstlerinnen im Vergleich zu ihren Berufskollegen? Auch Münsteraner Kulturschaffende werden ihre Erfahrungen dazu einbringen. Musikalisch begleitet wird das Programm von den feurigen „Choco con Chilis“. Die vier Musikerinnen aus Köln verzaubern Sie mit einem einzigartigen Repertoire von Melodien und traditionellen Liedern.



**BPW Münster**

Business and Professional Women – Germany  
Club Münster e.V.



Deutscher  
Juristinnenbund  
Regionalgruppe Münster



**KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS**  
Diözesanverband  
Münster



Volkshochschule  
Münster

**Dienstag, 7. März 2023, 18 bis 20 Uhr**

VHS-Forum Münster, Aegidiimarkt 3, 48143 Münster

Veranstalter\*in: Arbeitsgemeinschaft Münsterscher Frauenorganisationen - AMF, Business and Professional Women Club Münster - BPW, Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands - kfd, Die Grünen, Juristinnenbund MS, Kompanera und Volkshochschule Münster - VHS

Kontakt: Dr. Susanne Eichler, [Eichler@stadt-muenster.de](mailto:Eichler@stadt-muenster.de)

# Weibliche Genitalbeschneidung (FGM)



Vortrag



Durch die globalen Wanderungsbewegungen ist die weibliche Genitalbeschneidung zu einem Thema geworden, das auch uns in Deutschland betrifft. Bei dieser Veranstaltung vermittelt Michelle Mong als Fachfrau Wissen über Formen der Beschneidung, die kulturellen Hintergründe und die Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit der betroffenen Frauen. Zudem werden Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt, es besteht Gelegenheit für Rückfragen und Austausch.

**Dienstag, 7. März 2023, 18 Uhr**

Gesundheitshaus, Gasselstiege 13, 48159 Münster

Spenden erwünscht

Anmeldung: Tel. 0251 1448818,

beratung@donum-vitae-muenster.de



Veranstalter\*in: Schwangerschaftsberatungsstelle donum vitae Münster e.V.

Kontakt: Julia Holkenbrink und Birgit Ruhнау, Tel. 0251 1448818,

beratung@donum-vitae-muenster.de

# Modus Muffi - Funk, Rap, Jazz & more Special Edition zum Weltfrauentag



Party

Rotation an den Turntables im Café Yolk - Tags in der Sketch Corner, Pirouetten auf der Tanzfläche. Neben Musik von wechselnden Djs bietet die Sketch Corner einen großen Tisch mit Stiften und Papier, um gemeinsam zu malen und zu zeichnen. Kommt vorbei und probiert es aus.

**Dienstag, 7. März 2023, ab 19 Uhr**

Café Yolk im Bennohaus,

Bennostr. 5, 48155 Münster

Veranstalter\*in: Yochanan Rauert

Kontakt: Tel. 0251 609673



# Nice to meet you! me, myself and I - der Blick auf mich Selbst

## Fotoprojekt

Es sind oftmals die kleinen Dinge an uns oder in uns, die uns Schönheit verleihen und die entdeckt werden wollen. Du darfst Dir mit Wohlwollen und Wertschätzung begegnen. In diesem Fotoprojekt schauen wir bildlich auf Dinge, die Du an Dir magst. Erlange einen liebevollen Blick auf Dich selbst. Wir laden Dich ein, in entspannter Runde bei Kaffee und Keksen bei uns anzukommen. Wenn du möchtest, kannst Du Dich mit Unterstützung unserer Fotografin zeigen und sichtbar werden lassen. Wir freuen uns auf den gemeinsamen Nachmittag!

**Mittwoch, 8. März 2023, 14 bis 17 Uhr**

Beratungs- und BildungsCenter  
der Diakonie Münster  
Alter Steinweg 34, 48143 Münster



Veranstalter\*in: Diakonie Münster - Juliane Albrecht, Judith Gepp, Kerstin Gondek  
Kontakt: Kerstin Gondek, Tel. 0251 49015-0, [k.gondek@diakonie-muenster.de](mailto:k.gondek@diakonie-muenster.de)

## Hedwig Dohm - Frauenrechtlerin

### Vortrag

Die Frauenrechtlerin Hedwig Dohm war äußerst vielseitig. In brillant geschriebenen Essays forderte sie als eine der Ersten das Frauenwahlrecht und entlarvte lange vor Simone de Beauvoir die sogenannte „Natur der Frau“ als soziales Konstrukt. Darüber hinaus verfasste die Großmutter von Katja Mann Romane, Novellen und höchst erfolgreiche Theaterstücke. Marion und Markus von Hagen stellen anlässlich des Frauentages diese bis heute aktuelle Schriftstellerin vor. Dazu wird es ein Textheft geben.

**Mittwoch, 8. März 2023,  
ab 14.30 Uhr - Kaffeetrinken  
15 Uhr - Vortrag**

AWO - Ortsverein Münster Mitte, Heinz Lichtenfeld-Zentrum,  
Hochstraße 12, 48151 Münster  
6 €

Anmeldung: Anna Weiß-Kumar, Handy 01577 4219722,  
[a.weiss-kumar@web.de](mailto:a.weiss-kumar@web.de)

Veranstalter\*in: AWO - Ortsverein Münster Mitte  
Kontakt: Anna Weiß-Kumar, Tel. 01577 4219722, [a.weiss-kumar@web.de](mailto:a.weiss-kumar@web.de)



# Mobil und digital bezahlen mit dem Smartphone

## Vortrag

Sie wollen Ihr Smartphone zur Geldbörse machen und digital an der Kasse bezahlen und dabei entstehen viele Fragen:

Wie geht das überhaupt? Ist das sicher? Was für digitale Zahlungsmöglichkeiten habe ich? Was bedeuten die Begriffe NFC und Wallet?

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über einige Möglichkeiten der digitalen Zahlung und erfahren, was Sie dabei beachten sollten.

**Mittwoch, 8. März 2023, 15.30 bis 17 Uhr**

Frauen und neue Medien e.V.,  
Sauerländer Weg 2a, 48145 Münster

5 €

Anmeldung: Tel. 0251 7636248, [info@pcfrauen.de](mailto:info@pcfrauen.de)

Veranstalter\*in: Frauen und neue Medien e.V.

Kontakt: Nathalie Türich, Tel. 0251 7636248, [info@pcfrauen.de](mailto:info@pcfrauen.de)



# Frauen und Religion. Eine kritische Betrachtung zum Weltfrauentag 2023

## Podiumsdiskussion



Podiumsdiskussion zum Thema: Frauen und Religion. Eine kritische Betrachtung zum Weltfrauentag 2023.

Weiteres Thema: Frauenemanzipation in den drei monotheistischen Religionen: Islam, Christentum und Judentum.

Moderation: Prof.in Heike Bungert, Anja Wißmann, M.A.

**Mittwoch, 8. März 2023, 16 bis 18 Uhr**

WWU Münster, Hörsaal JO 1,  
Johannisstr. 1, 48143 Münster

Veranstalter\*in: Büro für Gleichstellung der WWU Münster

in Kooperation mit dem Exzellenzcluster „Religion und Politik“

Kontakt: Anja Wißmann, Tel. 0251 83-29709, [gleichst@uni-muenster.de](mailto:gleichst@uni-muenster.de)



# Frauengeschichte(n) im Stadtmuseum Münster

Museumsführung



Auf einem kurzweiligen Rundgang durch die Schausammlung des Stadtmuseums Münster begeben wir uns auf die Suche nach Spuren von Frauen in der Geschichte der Stadt. Was musste man als Frau getan oder geleistet haben, um einen Platz an der Wand oder in der Vitrine des Museums zu bekommen? Kritisch werden während des Rundgangs die jeweils zeittypischen „Frauenbilder“ beleuchtet und weibliche Lebenswelten vom Mittelalter bis in die Neuzeit vorgestellt.

**Mittwoch, 8. März 2023, 16 Uhr**

Stadtmuseum Münster,  
Salzstraße 28, 48145 Münster  
3 €/ermäßigt 2 € für die Führung,  
Eintritt ins Museum kostenfrei



Veranstalter\*in: Stadtmuseum Münster  
Kontakt: Regine Schiel, [schiel@stadt-muenster.de](mailto:schiel@stadt-muenster.de)

## Frauenpower to Change... !

Frauenhistorische Stadtrundgänge von Frauen für Frauen



„ ... denn schließlich ist es unser Leben.“ So hieß eine Broschüre vom FrauenLesben-Plenum Münster vor 25 Jahren. Zusammen mit ca. 50 Frauengruppen engagierten sich Feministinnen in Münster und international für die Umsetzung der UN-Beschlüsse zur Agenda 21. Seit den 1970er Jahren setzt sich die UN global mit Beschlüssen in Weltkonferenzen für die Ziele Gleichberechtigung, Entwicklung, Frieden, Umwelt, Armutsbekämpfung, etc. ein und fordert alle auf, sich daran zu beteiligen und sie bis zur lokalen Ebene herunter anzustreben. Nach den Millenniumszielen sind sie nun in der Agenda 2030 festgelegt. Wir wollen einige Entwicklungsziele vorstellen, die Aktivitäten in Münster bekannt machen und zum Mitmachen anregen.

**Mittwoch, 8. März 2023, 16.30 Uhr**

Treffpunkt: Eingang Fürstenberghaus,  
Domplatz/Ecke Pferddegasse, 48143 Münster  
10 €, ermäßigt 7 €

Anmeldung bis 6. März : [info@frauen-stadtrundgaenge-muenster.de](mailto:info@frauen-stadtrundgaenge-muenster.de)



Veranstalter\*in: Arbeitsgruppe Frauengeschichte Münster  
Kontakt: Anne Neugebauer, Handy 0176 50195257,  
[www.frauen-stadtrundgaenge-muenster.de](http://www.frauen-stadtrundgaenge-muenster.de)

# Frauenpower für Ihr gutes Recht!

- Arbeitsrecht ■ Erbrecht
- Familienrecht ■ Agrarrecht
- Studienplatzklagen ■ Verwaltungsrecht



**Mechtild Düsing**  
Fachanwältin für  
Erbrecht, Agrarrecht und  
Verwaltungsrecht



**Dr. Rita Coenen**  
Fachanwältin für  
Familienrecht und  
Sozialrecht  
zertifiz. Mediatorin



**Veronica  
Bundschuh**  
Fachanwältin für  
Arbeitsrecht

## MEISTERERNST DÜSING MANSTETTEN

Partnerschaft von  
Rechtsanwältinnen und  
Rechtsanwälten mbB

Oststraße 2  
48145 Münster  
Tel. 0251/5 20 91-0  
Fax 0251/5 20 91-52  
info@meisterernst.de  
[www.meisterernst.de](http://www.meisterernst.de)

## Frauengeschichte von Münster: Eine historische Spurensuche Archivführung



An verschiedenen Stationen bietet das Team des Stadtarchivs einen Überblick über die Frauengeschichte Münsters. Anhand von Originalquellen werden auch spannende Lebenswege, dramatische Schicksale und beachtenswerte Leistungen vom Mittelalter bis in die Gegenwart unter die historische Lupe genommen. Mitforschen und mitdiskutieren ausdrücklich erwünscht!

**Mittwoch, 8. März 2023, 17 bis 18.30 Uhr**

Stadtarchiv Münster, An den Speichern 8,  
48147 Münster

Anmeldung bis 5. März: Tel. 0251 492-4701,  
archiv@stadt-muenster.de



Veranstalter\*in: Stadtarchiv Münster

Kontakt: Dr. Philipp Erdmann, Tel. 0251 492-4702, erdmann@stadt-muenster.de

# HeforShe - Gemeinsam gegen das Patriarchat



Vortrag und Diskussion

Egal ob im Alltag, im Job, im Club, und ganz sicher in der Politik: Männer und Frauen sind von einer echten Gleichstellung der Geschlechter immer noch meilenweit entfernt. Am Weltfrauentag steht im Fokus, wie sich diese Ungleichheit zeigt, und welchen Gefahren und Hürden sich Frauen und nicht-binäre Menschen tagtäglich stellen müssen. Für sie gibt es heute zahlreiche großartige Angebote und Events, deshalb drehen wir den Spieß um und laden, neben allen Interessierten, ganz besonders die Münsteraner Männer ein. Wir überlegen gemeinsam: Wie können Männer effektiv und wirksam für Gleichberechtigung kämpfen? Wie ihr Privileg nutzen, um Frauen zu empowern? Und warum ist das überhaupt so wichtig für alle Geschlechter? Dabei wird unter anderem die „HeForShe“-Initiative vorgestellt, eine gemeinnützige Solidaritätskampagne von UN Women, einer wohltätigen Tochterorganisation der Vereinten Nationen.

**Mittwoch, 8. März 2023, 18 bis 20 Uhr**  
neben\*an, Warendorfer Str. 45, 48145 Münster

Veranstalter\*in: Volt Ratsgruppe Münster  
Kontakt: Lara Neumann, [lara.neumann@volteuropa.org](mailto:lara.neumann@volteuropa.org)



# Frau. Macht. Veränderung. Abendforum zur Misereor-Fastenaktion 2023



Diskussion

Ist Bildung geschlechtergerecht? Der Fokus liegt auf den Bildungschancen von Mädchen und jungen Frauen in Madagaskar und Deutschland. Taratra Rakotomamonjy berichtet von ihrem Projekt VOZAMA, dass unter anderem Dörfer im Hochland Madagaskars unterstützt, Schulen zu errichten. In Madagaskar schließt nur jedes vierte Mädchen die weiterführende Schule ab. VOZAMA engagiert sich dafür, die Rechte der Mädchen auch über die Schule hinaus bekannt zu machen und zu vertreten. Es werden die Herausforderungen und Lösungswege zur Gleichstellung in der Bildung diskutiert.

**Mittwoch, 8. März 2023, 18.30 bis 21 Uhr**  
Akademie Franz-Hitze-Haus  
Kardinal-von-Galen Ring 50, 48149 Münster  
8 €/ermäßigt 4 €, kostenfrei mit Kultursemesterticket  
Anmeldung: [www.franz-hitze-haus.de/info/23-508](http://www.franz-hitze-haus.de/info/23-508)



Veranstalter\*in: Gemeinsame Veranstaltung der Akademie Franz-Hitze-Haus, des Bischöflichen Hilfswerk Misereor ev.V. und der kfd-Diözesanverband Münster e.V.  
Kontakt: Dr. Christian J. Müller, Tel. 0251 9818-450, [mueller@franz-hitze-haus.de](mailto:mueller@franz-hitze-haus.de)

# POWER-SV: Frauen sind stark!

Tag der offenen Tür - Schnuppertraining für Frauen

Im Frauensportverein Münster e.V. haben wir ausschließlich Angebote von und für Frauen. Im POWER-SV kombinieren wir die Bewusstmachung der eigenen Kraft (Power) mit Selbstverteidigung (SV). In jeder Einheit können wir uns auspowern und unsere innere Stärke fühlen. Wir üben kurze, realitätsnahe Abwehr- und Selbstverteidigungstechniken ein, die dem Ju-Jutsu entnommen sind und in vereinfachter Weise für alle machbar sind. Außerdem haben wir einfach Spaß an der Bewegung und dem Miteinander!

Komm in lockerer, langärmeliger Bekleidung und bring dir etwas zu Trinken mit. Trainiert wird barfuß.

**Mittwoch, 8. März 2023, 20 bis 21.30 Uhr**

Turnhalle des Ratsgymnasium, Bohlweg 7, 48147 Münster

Anmeldung: [www.frauensport-muenster.de](http://www.frauensport-muenster.de)



Veranstalter\*in: Frauensportvereins Münster e. V.

Kontakt: [www.frauensport-muenster.de](http://www.frauensport-muenster.de), [kontakt@frauensport-muenster.de](mailto:kontakt@frauensport-muenster.de)

# AIKIDO - Was ist das und wo kann ich es trainieren?

Schnuppertraining für Frauen

Im Frauensportverein Münster e.V. haben wir ausschließlich Angebote von und für Frauen. Aikido gilt als sanfte Kampfkunst und ist für Frauen jeden Alters und jeder Konstitution geeignet. Es erwarten Dich weiche, runde Bewegungen, die die Kraft eines Angreifers umlenken. Du brauchst keine Vorerfahrungen oder besondere Sportlichkeit, sondern kannst direkt mit uns gemeinsam üben. Komm in lockerer, langärmeliger Bekleidung und bring Schlappen/Sandalen für den Weg zwischen Umkleide und Matte mit; trainiert wird barfuß.

Unsere Aikido-Frauengruppe freut sich darauf, Dich bei Deinen ersten Schritten im Aikido zu begleiten!

**Mittwoch, 8. März 2023, 20.15 bis 21.45/22 Uhr**

Johann-Conrad-Schlaun-Gymnasium,

Sonnenstraße 10, 48143 Münster

Anmeldung: [www.frauensport-muenster.de](http://www.frauensport-muenster.de)



Veranstalter\*in: Frauensportvereins Münster e. V.

Kontakt: [www.frauensport-muenster.de](http://www.frauensport-muenster.de), [kontakt@frauensport-muenster.de](mailto:kontakt@frauensport-muenster.de)

# Als die Frauen die Küche verließen und ihre Stimmen erhoben...



Vortrag

Da Frauen bis zum 19. Jahrhundert auf die Rolle der Mutter, Hausfrau, und Ehefrau festgelegt waren, gab es fast keine professionellen Schriftstellerinnen. Sie hatten kaum die Möglichkeit gegen die starren gesellschaftlichen Normen aufzubegehren. Dennoch gab es mutige Frauen wie zum Beispiel, Bettina von Arnim, George Sand, Jane Austen oder Katherine Mansfield, die dennoch schrieben. Sie mussten viele Hindernisse überwinden, um Leben und schriftstellerische Tätigkeiten zu vereinen. Der Vortrag porträtiert einige dieser außergewöhnlichen Frauen in Bezug auf ihren Lebensweg und ihr Werk. Referentin: Sabine Förster

**Donnerstag, 9. März 2023, 15 bis 17 Uhr**

Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt (AWO)  
Neustr. 2, 48167 Münster-Wolbeck (Buslinie R22)  
8 €, beinhaltet auch Kaffee und Kuchen



Veranstalter\*in: Arbeiterwohlfahrt, AWO Treff, Ortsverein Wolbeck  
Kontakt: Marianne Jaehnike-Köstens, Tel. 02506 2599, mariannejaehnike@gmx.de

# Verhütung in der fruchtbaren Phase



Vortrag und Diskussion

Das Thema Verhütung spielt von der Pubertät bis zu den Wechseljahren eine wichtige Rolle. Alle Menschen, die sich vor einer sexuell übertragbaren Infektion schützen oder den Eintritt einer ungeplanten Schwangerschaft verhindern möchten, beschäftigt dieses Thema. Während für eine Person die Nebenwirkungsfreiheit oberste Priorität hat, kann für eine andere die Handhabbarkeit oder der Preis der Verhütungsmethode bedeutsam sein. Die individuellen Ansprüche und Prioritäten können sehr unterschiedlich sein und je nach Lebensphase wechseln. Um eine geeignete Verhütungsmethode zu finden, ist es notwendig die Vor- und Nachteile der einzelnen Methoden abzuwägen. Lioba Zeine (Hebamme, Dipl.-Pädagogin, systemische Beraterin) gibt in einem Impulsvortrag einen ersten Überblick über die gängigen Methoden. Danach ist Zeit für Fragen und Diskussion.

**Donnerstag, 9. März 2023, 19 bis 21.15 Uhr**

pro familia Beratungsstelle,  
Ludgeriplatz 12, 48151 Münster  
Anmeldung: Tel. 0251 45858, muenster@profamilia.de



Veranstalter\*in: pro familia Münster  
Kontakt: Lioba Zeine, Tel. 0251 45858, lioba.zeine@profamilia.de

# Auf den Spuren der Frauen „Trotz Fleiß kein Preis“



## Stadtführung

„...wenn es üblich wäre, die kleinen Mädchen eine Schule besuchen und sie im Anschluß daran, genau wie die Söhne, die Wissenschaften erlernen zu lassen, dann würden sie genauso gut lernen ... wie jene. Zudem gibt es ja solche Frauen...“ schrieb Christine de Pizan um 1405. Frauen mangelte es nie an Fleiß, Bildung und Engagement. Sie arbeiteten zu allen Zeiten und in allen Bereichen. Wann, wie und warum wurden sie aber von den Männern aus in bestimmten Tätigkeits- und Bildungsbereichen verdrängt? Was hieß Frauenarbeit vor ca. 1200, was vor 500, vor 250 oder 50 Jahren? Diesen und weiteren Fragen werden wir mithilfe der Stadtführerin Anne Neugebauer nachgehen. Nach der Stadtführung lädt der Stadtverband noch zu einem Abschlussgetränk ein.

**Freitag, 10. März 2023, 16.30 bis 18.30 Uhr**

Treffpunkt: Eingang Fürstenberghaus,  
Domplatz/Ecke Pferdegasse, 48143 Münster  
Nichtmitglieder des VBE Stadtverbandes zahlen 10 €  
Anmeldung: [h.kemming@vbe-nrw.de](mailto:h.kemming@vbe-nrw.de)

Veranstalter\*in: Verband Bildung und Erziehung - VBE Stadtverband Münster  
Kontakt: Heike Kemming, Vertreterin für den Bereich Gleichstellung,  
Handy 01575 1417816

# Frauen der Welt, treffen sich zum Weltfrauentag!



## Workshop



Frauen der Welt treffen sich zum spannenden Austausch: Woher komme ich und wohin will ich gehen? Welche Stärken habe ich und wer kann mich bestärken? Heute lerne ich neue Frauen kennen!  
Referentin: Marina Kosmidou-Delev  
Kinderbetreuung auf Anfrage!

**Freitag, 10. März 2023,  
18 bis 18.20 Uhr Snack,  
18.20 bis 20.30 Workshop**

Haus der Familie Münster, Krummer Timpen 42, 48143 Münster  
Anmeldung: Haus der Familie, Tel. 0251 41866-0,  
[fbs-muenser@bistum-muenster.de](mailto:fbs-muenser@bistum-muenster.de)

Veranstalter\*in: Haus der Familie Münster, Katholische Kirche Bistum Münster  
Kontakt: Barbara Lipperheide, Tel. 0251 41866-34, [lipperheide@bistum-muenster.de](mailto:lipperheide@bistum-muenster.de)

# gegenüber - Kunst für Frauen

## Führung



Dass Kleider Leute machen, ist bekannt. Was aber das äußere Erscheinungsbild und die Mode und in diesem Jahr auch das Friedensthema mit Religion zu tun haben und wo diese im St.-Paulus-Dom Münster und im gegenüber liegenden LWL-Museum für Kunst und Kultur zu entdecken sind, das will die Veranstaltung der „gegenüber - Kunst für Frauen“ aufzeigen.

Gut behütet - Haube, Hüte, Kopfbedeckungen

**Freitag, 10. März 2023**

Dresscode Frauen: damals und heute

**Freitag, 14. April 2023**

**jeweils 18 bis 20 Uhr**

Treffpunkt: Paradiesportal St.-Paulus-Dom, Domplatz, 48143 Münster

Anmeldung: Besucherbüro des LWL-Museums, Tel. 0251 5907201,

besucherbuero@lwl.org (eine Woche vorher mit max. 3 Personen)

Eine Zusage ist zwingend erforderlich!

Veranstalter\*in: Kooperation von LWL-Museum für Kunst und Kultur und dem

Referat Frauenseelsorge, Bischöfliches Generalvikariat Münster

Kontakt: Besucherbüro des LWL-Museums, Tel. 0251 5907201,

besucherbuero@lwl.org

# Take Over des KlingKlang

## Kneipenabend



Zusammen sind wir viele und nehmen uns den Raum! In guter take-over-Tradition wollen wir in der Woche des Internationalen Frauentages eine Kneipe zu unserer machen. Seid dabei, lernt euch kennen und habt vor allem einen wunderbaren Abend.

**Freitag, 10. März 2023, 19 Uhr**

Kasis Kling Klang am Staufenplatz,

Erphostraße 2, 48145 Münster

**Livas\***

Veranstalter\*in: Livas - Verein für FLINT\* in Münster e.V.

Kontakt: info@livas.org

STADT MÜNSTER

Amt für Gleichstellung

## FrauenZeitAlter

Das Programm 2023  
erscheint im März!

[www.stadt-muenster.de/gleichstellung/frauenzeitalter](http://www.stadt-muenster.de/gleichstellung/frauenzeitalter)

## wache Weiblichkeit

Mentoring – Körperarbeit - Seminare

- ◆ Sexological Bodywork
- ◆ Sexualtherapie
- ◆ Trauma-sensible Schoßraumarbeit
- ◆ Pelvic Floor Scar Remediation



Anandi Iris Mittnacht

Weiblichkeit präsent und erfüllt leben

[anandi@wache-weiblichkeit.de](mailto:anandi@wache-weiblichkeit.de)  
0251 - 239 589 34  
0176 - 30 46 13 63

[www.wache-weiblichkeit.de](http://www.wache-weiblichkeit.de)

## Lisa Feller: Dirty Talk

Comedy



Das ganze Leben ist ein Talk. Markus Lanz talkt, Sandra Maischberger auch und im Supermarkt bekommt man fürs Handy sogar den Aldi-Talk. Schmutziges Gerede hat gerade Hochkultur: In der Politik, in den sozialen Medien, in privaten Beziehungen. Übereinander, gegeneinander, miteinander. Es wird wütend kommentiert, übel gelästert und nur allzu gerne auch gehässige Lügen verbreitet! Natürlich guckt sie auch unter die eigene moralische Bettdecke: Wie schafft eine alleinerziehende Mutter von zwei pubertierenden Jungs den Spagat zwischen Hausaufgaben, nachhaltiger Erziehung und den Wünschen nach einer Beziehung oder einer knisternden Affäre?

**Freitag, 10. März 2023, 20 Uhr**

Agora, Kap.8 im Bürgerhaus Kinderhaus,  
Idenbrockplatz 8, 48159 Münster

Tickets: 27,50 €/ermäßigt 13,75 €, Kap.8-Büro und Eventim

Veranstalter\*in: Konzertbüro Schoneberg GmbH (Köln/Münster)  
Kontakt: Kap.8-Büro, Tel. 02 51/4 92-41 50, [bki@stadt-muenster.de](mailto:bki@stadt-muenster.de)



# Sei gut zu Dir!

## Selbstmitgefühl als Basis für berufliche Veränderung

### Workshop



Sie denken über eine Selbständigkeit nach - und haben gleichzeitig Angst davor? Sie träumen von einem Jobwechsel, aber Sie wissen nicht, ob Sie mit den vielen potenziellen Absagen umgehen können? Sie sind in der Gründungsphase und finden es schwierig und ernüchternd, dass vieles nicht so klappt? Im Workshop trainieren Sie Ihr Selbstmitgefühl und verändern die Art und Weise, wie Sie mit sich selbst sprechen. Sozialwissenschaftliche Forschungen zeigen, dass eine Haltung von Selbstmitgefühl übermäßiger Selbstkritik wirksam begegnet und zu größeren Erfolgen beim Umsetzen von beruflichen Veränderungsschritten führen kann. Referentin: Diana Sayaf-Rodrigues

**Samstag, 11. und 18. März 2023, jeweils 10 bis 13 Uhr**  
Kompanera, Lublinring 12, 48147 Münster  
80 €, Anmeldung: [info@kompanera.de](mailto:info@kompanera.de) - [www.kompanera.de](http://www.kompanera.de)



Veranstalter\*in: Kompanera/BerufsWege e.V.  
Kontakt: Iris Scherzer, Handy 0174 3581022, [info@kompanera.de](mailto:info@kompanera.de)

## Aufgabe der Frau in der Bibel und der Gesellschaft

### Frauenkonferenz



Vortrag mit anschließender Diskussion zur Aufgabe der Frau in der Bibel und der Gesellschaft

**Samstag, 11. März 2023, 14 bis 16 Uhr**  
Christus Gemeinde Hiltrup, An der Christuskirche 4, 48165 Münster  
Anmeldung: Rev. Pastorin Viviane Amelie Ojiako, [hticm2018@gmail.com](mailto:hticm2018@gmail.com)

Veranstalter\*in: Holy Trinity International Church Münster  
Kontakt: Rev. Pastorin Viviane Amelie Ojiako, Handy 0179 1348796

# Alleinerziehende kochen Orientalisch

gemeinsames Essen und Kochen



Lasst uns zusammen marrokanisch kochen! Wir wollen mit Euch einen Blick über den kulinarischen Tellerrand werfen. Was kommt eigentlich bei marrokanischen Familien auf den Tisch? Und wie wird das gemacht? Und vor allem - wie schmeckt das? Wir wollen uns die Zeit nehmen, in geselliger Runde den Kochlöffel zu schwingen und vor allem das leckere Ergebnis gemeinsam genießen. Kinder sind herzlich willkommen!

**Samstag, 11. März 2023, ab 14 bis ca. 18.30 Uhr**

Bewohnertreff Südviertel, Dahlweg 73, 48153 Münster

Unkostenbeitrag 5 €/Familie

Anmeldung: Sara Bouajaj, Handy 0157 52336367,

Ahmed-Sara@hotmail.de



Veranstalter\*in: VAMV - Verband Alleinerziehender Mütter und Väter

Kontakt: Sara Bouajaj, Handy 0157 52336367, Ahmed-Sara@hotmail.de

## Wandel ist weiblich - wer Fachkräfte sucht, kann auf Frauen nicht verzichten

Frühstück und Diskussion

Einladung zum Frühstück und zum Talk. An verschiedenen Tischen gibt es Gäste, die mit ihrer Brille auf das Thema sehen:

- aus Sicht von ver.di: Christine Behle, Bundesvorstandsmitglied und Verhandlungsführerin bei der Tarifrunde ÖD - Fachkräfte im Öffentlichen Dienst
- aus Sicht der Politik: angefragt Josefine Paul
- aus Sicht der Arbeitgeber: NN
- aus Sicht der Wissenschaft: angefragt Jutta Schmitz-Kiessler, Uni Duisburg-Essen

**Sonntag, 12. März 2023, 10 bis 14 Uhr**

Kreativ-Haus e.V., Kulturzentrum Münster,

Diepenbrockstr. 28, 48145 Münster

Anmeldung: bz.msl@verdi.de

Veranstalter\*in: Bezirksfrauenrat ver.di-Bezirk Münsterland

Kontakt: Jutta Schultz, Tel. 0251 9330055, jutta.schultz@verdi.de



# Brunch mit Programm zum Frauentag

gemeinsames Essen mit Programm



## Wir planen

- lockere Gesprächsrunden,
- Wohlfühlangebote,
- einen Kleidertausch und
- ein Mitbring-Bufferet.

**Sonntag, 12. März 2023, 10 bis 13 Uhr**

MuM Mehrgenerationenhaus und Mütterzentrum e.V.  
Gescherweg 75, 48161 Münster

Veranstalter\*in: MuM Mehrgenerationenhaus und  
Mütterzentrum e.V.

Kontakt: Karen Paterson, Tel. 0251 13348799,  
info@mum-muenser.de



# Toxische Beziehungen

Vortrag und Diskussion



Der Begriff „toxische Beziehungen“ kursiert in sozialen Medien und ist in aller Munde. Serien wie „unter uns“ behandeln das Thema und Frauen\* gelten als diejenigen, die am meisten davon betroffen sind. Gemeinsam möchten wir uns den Fragen widmen: Was sind toxische Beziehungen? Was kennzeichnet sie? Sind Frauen\* davon tatsächlich mehr betroffen als Männer\*? Und wie gefährlich sind sie? Was sollte beachtet werden und wo bekommt man Hilfe? Die Paar- und Sexualtherapeutin Barbara Wittel gibt eine Einführung ins Thema und beantwortet Fragen aus der sich anschließenden Gesprächsrunde.

**Mittwoch, 15. März 2023, 19 bis 20.30 Uhr**

pro familia Beratungsstelle,  
Ludgeriplatz 12, 48151 Münster  
5 €

Anmeldung: Tel. 0251 45858, muenster@profamilia.de

Veranstalter\*in: pro familia Münster

Kontakt: Barbara Wittel, Tel. 0251 45858, barbara.wittel-fischer@profamilia.de



# „Voll fett, ey!‘: Queer-feministischer Kampf den Körnernormen!

Vortrag



Von herabwürdigenden Sprüchen bis zum Body Mass Index: Gewichtsdiskriminierung ist eine gesellschaftliche Realität und zeigt sich im Alltag, in der Arbeitswelt, in gesundheitlichen und medizinischen Bereichen sowie in zwischenmenschlichen Beziehungen. Dieser Vortrag von Magda Albrecht diskutiert vorherrschende schlanke Körperideale, Gesundheits- und Schönheitsnormen und schaut auch kritisch in die eigenen queeren und feministischen Kontexte.

**Mittwoch, 15. oder Donnerstag 16. März 2023, 18 bis 20 Uhr**

Ort und Datum werden noch bekannt gegeben -

Infos unter [www.livas.org](http://www.livas.org)

Veranstalter\*in: Livas e. V.

Kontakt: Lydia Bolte, [Lydiabolte@livas.org](mailto:Lydiabolte@livas.org)

The logo for Livas, featuring the word "Livas" in a pink, sans-serif font with a small star above the 'i'.

## Feministische Beziehungen führen

Workshop - online



In diesem Online-Workshop wollen wir der Frage nachgehen, was es bedeutet, in Beziehungen Gleichberechtigung zu praktizieren.

Wie lassen sich (geschlechtsbasierte) Machtverhältnisse ausgleichen oder wie kann Macht geteilt werden? Wo liegen Herausforderungen aber auch Chancen, wenn wir unsere politischen Ziele in unseren Liebesbeziehungen und Freund\*innenschaften Wirklichkeit werden lassen wollen?

Auf diese und weitere Fragen wollen wir gemeinsam Antworten finden.

**Samstag, 18. März 2023, 16 bis 19 Uhr**

Online per Zoom (link wird den Angemeldeten zugesandt)

Anmeldung: [Anmeldung@livas.org](mailto:Anmeldung@livas.org)

Veranstalter\*in: Livas - Verein für FLINT\* in Münster e.V.

Kontakt: [info@livas.org](mailto:info@livas.org)

The logo for Livas, featuring the word "Livas" in a pink, sans-serif font with a small star above the 'i'.

# Frauen im Krieg - Erfahrungsberichte aus Kriegsgebieten

Vortrag, Musik und Diskussion



14 Uhr Ankommen und Begrüßung

14.15 bis 14.30 Uhr Musik

14.30 bis 15.30 Uhr Vortrag und Diskussion

15.30 bis 16 Uhr offenes Buffet mit internationale Spezialitäten

16 bis 17 Uhr internationale Musik

**Sonntag, 19. März 2023, 14 bis 17 Uhr**

Arbeitskreis International e.V., Paritätisches Zentrum,  
Dahlweg 112, 48153 Münster



Veranstalter\*in: Arbeitskreis International e.V.

Kontakt: Fulya Yavuz, Tel. 0251 297351, aki-muenster@t-online.de

## Lust und Frust rund um den weiblichen Körper

Vortrag und Diskussion



„Der Körper ist Frauen so nah und doch so fern...“ so könnte man das Verhältnis, das viele Frauen zu ihrem Körper haben, beschreiben. Körperwissen wird gesellschaftlich zu wenig vermittelt und jede bringt sich dies, so gut es geht, selbst bei. Das Wissen um das weibliche Lustorgan, um Schmerzen beim Einführen, über Wechseljahre, über Verspannungen im Beckenboden und dessen Auswirkungen, über Sinnlichkeit als auch Lustlosigkeit, also über das ganze Spektrum von Lust und Frust kann an diesem Abend gesprochen werden. Barbara Wittel (Paar- und Sexualtherapeutin) gibt Einblick in die Zusammenhänge von Körper und Psyche und vermittelt einen Einblick in ihre Arbeit und den spannenden Geschichten von Frauen dahinter.

**Mittwoch, 22. März 2023, 19 bis 20.30 Uhr**

pro familia Beratungsstelle,  
Ludgeriplatz 12, 48151 Münster

5 €

Anmeldung: Tel. 0251 45858, muenster@profamilia.de



Veranstalter\*in: pro familia Münster

Kontakt: Barbara Wittel, Tel. 0251 45858, barbara.wittel-fischer@profamilia.de

Livas - von und für  
FLINTA in Münster

## Empowernde Angebote und queeres Engagement

Von Bar-Take-Over über  
Outdoor-Aktivitäten und  
Glitzer-Partys bis zu  
hilfreichen Beratungen  
und Möglichkeiten für  
Austausch:

Livas ist der Ort für  
FLINTA in Münster!

Livas

[www.livas.org](http://www.livas.org)

# Frauen 55+ - Austausch und Netzwerken

## Netzwerktreffen



Wo stehe ich? Wie sehen meine Perspektiven aus? Lässt die Bedeutung von Arbeit nach; möchte ich mich lieber anderen Dingen in meinem Leben zuwenden? Ist es mein biologisches Alter, das die Qualität meiner Arbeit ausmacht - und damit verbunden die Wertschätzung für das, was ich tue? Wie möchte ich (m)einen Übergang gestalten und wer kann mich bei meinem Vorhaben unterstützen? Wir wollen über Erwartungen, Wünsche und mögliche Veränderungen ins Gespräch kommen. Wer hat Lust mitzumachen?

Moderation: Dorothee Klar, Heike Schulze-Werner



**Mittwoch, 22. März 2023, 19 bis 20.30 Uhr**

Kompanera, Lublinring 12, 48147 Münster  
Anmeldung bis 16. März 2023: [info@kompanera.de](mailto:info@kompanera.de),  
[www.kompanera.de](http://www.kompanera.de)

Veranstalter\*in: Kompanera/BerufsWege e.V.  
Kontakt: Iris Scherzer, Handy 0174 3581022, [info@kompanera.de](mailto:info@kompanera.de)



# Frauen „erobern“ die Welt - allein unterwegs in fernen Ländern

## Tagesseminar



Sind Sie gerne unterwegs oder möchten es sein? In diesem Seminar lernen Sie unterschiedliche Länder und Kulturen kennen. Wir beschäftigen uns auch damit, wie Frau in der Vergangenheit reiste, manchmal auch als Mann verkleidet. Sie erhalten Einblicke in die Bedeutung der eigenen und die von fremden Kulturen. Wir betrachten verschiedene Regionen bzw. Kulturen, je nach Ihrem Reiseziel: Die Arabische Welt, der Ferne Osten, Südamerika und Afrika. Sie erhalten Tipps zur optimalen Vorbereitung Ihrer eigenen Reise.

**Samstag, 25. März 2023, 10 bis 17 Uhr**

vhs-Münster, Aegidiimarkt 3, 48143 Münster  
55 €, Anmeldung: [www.stadt-muenster.de/vhs](http://www.stadt-muenster.de/vhs)  
Kursnummer: 100051 bis zum 17. März 2023

Veranstalter\*in: Volkshochschule Münster  
Kontakt: Dr. Susanne Eichler, Tel. 0251 492-4311, [Eichler@stadt-muenster.de](mailto:Eichler@stadt-muenster.de)



Dr. Eva-Maria Lerche  
Wege zum Schreiben



Schreibraum Münster

Hochstr. 2  
48151 Münster  
eva-lerche.de  
info@eva-lerche.de

Frauen.  
Schreiben.  
Geschichte(n).



Schreibworkshops  
Schreibcoaching  
Schreibzeiten

beruflich – kreativ – wissenschaftlich

**Dorothee Tietz**

*Heilpraktikerin*

Akupunktur  
Chinesische Medizin  
Shiatsu



Diepenbrockstr. 32  
48145 Münster  
Tel. +49 251 132553



[www.dorothee-tietz.agtcm-therapeut.de](http://www.dorothee-tietz.agtcm-therapeut.de)

## Sarah Bosetti: Ich hab nichts gegen Frauen, du Schlampe Kabarett



Sarah Bosetti hat eine Superkraft: Sie kann Hass in Liebe verwandeln! Während sich ganz Deutschland fragt, was wir gegen die Wut und Feindseligkeit in unserer Gesellschaft tun können, versammelt sie die schönsten Hasskommentare, die sie bekommt, und macht aus ihnen lustige Liebeslyrik und witzige Geschichten. Misogynie wird zur Pointe, Sexismus zu Schmalz und irgendwo dazwischen wird das Patriarchat zu Poesie. Sie findet Feminismus anstrengend und ist zugleich eine der präsentesten und witzigsten feministischen Stimmen auf Deutschlands Kabarettbühnen.

**Sonntag, 26. März 2023, 19 Uhr**

Agora, Kap.8 im Bürgerhaus Kinderhaus, Idenbrockplatz 8, 48159 Münster  
Tickets: 27,50 €/ermäßigt 13,75 € - Kap.8-Büro und Eventim

Veranstalter\*in: a.s.s.concerts (Düsseldorf, Hamburg)  
Kontakt: Kap.8-Büro, Tel. 02 51/4 92-41 50, [bki@stadt-muenster.de](mailto:bki@stadt-muenster.de)



# Frauen und Mädchen zur Hansezeit



## Frauenhistorische Stadtrundgänge von Frauen für Frauen

Vom 12./13. Jh. bis zum 17. Jh. entwickelte sich neben der Selbst- oder Eigenversorgung der Siedlungen und Gehöfte, zwischen Stadt und Land und den Städten ein zunehmender Handel und auch ein Fernhandel weitete sich aus. Dazu waren eine Produktion über den Eigenbedarf hinaus erforderlich und eine Geldwirtschaft, die den (Tausch-)Handel wesentlich erleichterte. Auch Münster gehörte zu den Hanse-Städten. Vom Leben der beiden Kaufmannstöchter Hangesbecke/Knipperdollinck, der glücklosen Verlobung der Anna Plate, von Geldgeschäften und dem Otto-Adelheid-Pfennig, von einer Kiepenfrau, den Beginen und anderen Frauen und Kindern wird zu hören sein.

**Mittwoch, 12. April 2023, 16.30 Uhr**

Treffpunkt: Eingang Fürstenberghaus,  
Domplatz/Ecke Pferdegasse, 48143 Münster

10 €, ermäßigt 7 €

Anmeldung bis 11. April: [info@frauen-stadtrundgaenge-muenster.de](mailto:info@frauen-stadtrundgaenge-muenster.de)



Veranstalter\*in: Arbeitsgruppe Frauengeschichte Münster

Kontakt: Anne Neugebauer, Handy 0176 50195257,

[www.frauen-stadtrundgaenge-muenster.de](http://www.frauen-stadtrundgaenge-muenster.de)

# Raum für mich - Neues wagen, meinen Weg gehen Berufliche Neu- und Umorientierung mal anders



## Kreativ-Seminar



Sie möchten sich gern beruflich neu orientieren oder wieder einsteigen? Vielleicht haben Sie das Gefühl, „Ich bin noch nicht angekommen“, oder „Ich möchte mich verändern“, aber wissen noch nicht so genau, wo es hingehen soll? Neben fachlichem Know-how braucht es manchmal noch etwas ganz anderes, das eine Entwicklung in die richtige Richtung anstößt: Vertrauen in sich selbst und den Mut zur Veränderung. Mit kreativen Methoden und unterschiedlichen Materialien finden Sie (für sich) heraus: Wofür schlägt

mein Herz und was unterstützt mich? Referentin: Andrea Esseling, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische (Paar-)Therapeutin, Kunsttherapeutin

**Samstag, 22. April 2023, 10 bis 17 Uhr**

Die Wegebegleiter:innen, Hochstr. 2, 48151 Münster

90 €, Anmeldung: [info@kompanera.de](mailto:info@kompanera.de) - [www.kompanera.de](http://www.kompanera.de)

Veranstalter\*in: Kompanera/BerufsWege e.V.

Kontakt: Iris Scherzer, Handy 0174 3581022, [info@kompanera.de](mailto:info@kompanera.de)



# Resilienz stärken - Balance im Leben finden



Vortrag - Infoabend online



An diesem Infoabend erfahren Sie mehr über verschiedene Resilienzfaktoren und wie Sie diese gezielt im eigenen (Berufs-)Alltag aktivieren können. Sie erhalten konkrete Anregungen und praktische Impulse, wie Sie vorhandene Ressourcen und Stärken im Umgang mit Krisen und Veränderungen nutzen und ausbauen können. Fördern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude - stärken Sie Ihre Resilienz und damit Ihre Krisenkompetenz. Referentin: Katrin Schürmann, Diplom-Psychologin und Stressmanagementtrainerin

**Montag, 24. April 2023, 19.30 bis 21 Uhr**

online - Wir nutzen das Videokonferenztool „zoom“. Sie benötigen dafür eine stabile WLAN-Verbindung, (integrierte) Kamera und Mikrofon an Ihrem PC, Laptop oder Tablet. Anmeldung: [info@kompanera.de](mailto:info@kompanera.de) - [www.kompanera.de](http://www.kompanera.de)



Veranstalter\*in: Kompanera/BerufsWege e.V.  
Kontakt: Iris Scherzer, Handy 0174 3581022, [info@kompanera.de](mailto:info@kompanera.de)

# Job-Neustart mit der Heldinnenreise Zweifel, Herausforderungen und Ziele mutig angehen



Vortrag und Austausch

Sie spielen mit dem Gedanken an einen Jobwechsel? Sie wollen sich nach Elternzeit, Studium, Ausbildung oder aus der Arbeitslosigkeit heraus beruflich (neu) orientieren? Oder Sie denken an den Start in eine Selbstständigkeit? Dann befinden Sie sich vermutlich in einem Mix aus Emotionen, Bedenken, Visionen, Fragen, Unklarheiten und (un)angefragten Meinungen Ihres Umfelds. Die „Heldinnenreise“, eine kreative Coaching-Methode, eröffnet einen ganz neuen, inspirierenden Blick auf diesen Veränderungsprozess. Katrin Röntgen (Coachin, Achtsamkeitstrainerin, Theaterpädagogin) begleitet Sie dabei mit einem interaktiven Vortrag, der Sie in den Austausch und ins Handeln bringt.

**Montag, 24. April 2023, 19.30 bis 21.30 Uhr**

Gesundheitshaus Münster, Gasselstiege 13, 48159 Münster  
10 € - Anmeldung: [kfd-Diözesanverband Münster e.V.](mailto:kfd-Diözesanverband Münster e.V.),  
[kfd@bistum-muenster.de](mailto:kfd@bistum-muenster.de), [www.kfd-muenster.de](http://www.kfd-muenster.de)



Veranstalter\*in: kfd-Diözesanverband Münster e.V. in Kooperation mit Kompanera  
Kontakt: Sandra Cichon, [cichon@bistum-muenster.de](mailto:cichon@bistum-muenster.de)

Jungen-Zukunftstag  
**Boys' Day**



**Girls' Day**  
Mädchen-Zukunftstag

Klischeefreie Berufs- und  
Studienwahl jetzt!

27.  
04.  
2023

## 375 Jahre Westfälischer Frieden!?



Frauenhistorische Stadtrundgänge von Frauen für Frauen

Auch in Münster kämpften Frauen im Krieg und gegen den Krieg. Erzählt wird von der Zeit des Dreißigjährigen Krieges und den Friedensverhandlungen in der Zeit von 1643 bis 1648 hier in Münster und Osnabrück. Von der Kaiserlichen Oberpostmeisterin Alexandrine von Taxis, ohne deren Einsatz Münster nicht zum Verhandlungsort ernannt worden wäre, wird ebenso zu hören sein, wie von Königin Christine von Schweden und von Herzogin Amalie von Hessen-Nassau, deren Länder am Krieg und an den Friedensverhandlungen beteiligt waren, aber selten genannt werden. Von den vielen beteiligten, aber in Vergessenheit geratenen Frauen wird erzählt.

**Mittwoch, 10. Mai 2023, 16.30 Uhr**

Treffpunkt: Eingang Fürstenberghaus,  
Domplatz/Ecke Pferdegasse, 48143 Münster  
10 €, ermäßigt 7 €

Anmeldung bis 8. Mai: [info@frauen-stadtrundgaenge-muenster.de](mailto:info@frauen-stadtrundgaenge-muenster.de)

Veranstalter\*in: Arbeitsgruppe Frauengeschichte Münster  
Kontakt: Anne Neugebauer, Handy 0176 50195257,  
[www.frauen-stadtrundgaenge-muenster.de](http://www.frauen-stadtrundgaenge-muenster.de)

Frauenhistorische  
Stadtrundgänge  
von Frauen für Frauen

Das Amt für Gleichstellung der Stadt Münster lädt ein zum

# 2. Sommerfest der GLEICHSTELLUNG im Sommer 2023!

Hier ein paar Impressionen vom 1. Sommerfest 2022



Fotos by Marion Grube PHOTOGRAPHY

Weitere Infos zum Sommerfest folgen in den nächsten Monaten.  
Besuchen Sie dazu unsere Homepage oder folgen Sie uns  
auf Facebook!  
[www.stadt-muenster.de/gleichstellung](http://www.stadt-muenster.de/gleichstellung)





# ...mehr als Broterwerb.

In unserer Biobäckerei schaffen wir seit 1990 Arbeits- und Ausbildungsplätze für Konditorinnen, Bäckerinnen und Verkäuferinnen. So bewahren wir traditionelle Handwerkskunst und stärken junge Frauen und Mädchen für die Zukunft.



DE-ÖKO-039  
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

# cibaria

BioVollkornBäckerei



Am Mittelhafen 46 + Bremer Straße 56 · Münster  
... und auf den Märkten, im Naturkosthandel  
und in Biosupermärkten · cibaria.de

