

Brandenburgische

Frauenwochen

in Prenzlau

01. MÄRZ - 31. MÄRZ

DIENSTAG, 03. MÄRZ

SICH SELBST BEHAUPTEN UND VERTEIDIGEN

mit Karate-Weltmeister
Matthias Schmidt

Praktische Tipps und Reaktionen für Frauen in Situationen, in denen es brenzlig wird.

Wann? 17:00 - 19:00 Uhr

Wo? Dominikanerkloster Prenzlau
Kleinkunstsaal*

Anmeldung: diester@prenzlau.de,
03984 9389848

DIENSTAG, 03. MÄRZ

ATEM & BEWEGUNG

Tipps für einen starken Beckenboden mit Marleen

Wann? 11:00 - 13:00 Uhr

Wo? Uckerwelle, Raum 3*

Anmeldung: diester@prenzlau.de,
03984 938 9848

DIENSTAG, 03. MÄRZ

VORTRAG & AUSTAUSCH

Bedrohte Körper, bedrohte Demokratie
Antifeminismus & Gewalt gegen Frauen

Wann? 18:00 Uhr

Wo? Begegnungsstätte "Diester"

Anmeldung: diester@prenzlau.de,
03984 938 9848

MITTWOCH, 04. MÄRZ

EINE FRAGE DER CHEMIE

Lesung mit anschließender Diskussion

„Eine Frage der Chemie“ von Bonnie Garmus erzählt mit Witz und Schärfe von Elizabeth Zott, die sich in den 1950ern patriarchalen Strukturen widersetzt.

Wann? 17:00 Uhr

Wo? Begegnungsstätte "Diester"*

Anmeldung: diester@prenzlau.de;
03984 938 9848

JEDEN DONNERSTAG

“DIESTER” KREATIV:

Verschiedene Techniken, unterschiedliche Materialien, immer neue Ideen.

Wann? 15:00 - 17:00 Uhr

Wo? Begegnungsstätte "Diester"

DONNERSTAG, 05. MÄRZ

GRÜNDUNG DES 1. WOMENS SHED “FRAUENSCHUPPEN” IN DEUTSCHLAND

Start von gemeinsamen Aktionen für Frauen und Interessierte Raum für Begegnungen, gemeinsame Interessen, Hobbys und Freizeitgestaltung

Wann? 14:00 - 17:30 Uhr

Wo? Haus der Familie / Bürgerhaus*

SAMSTAG, 07. MÄRZ

ENTSPANNT STATT AUSGEBRANNT

Wie Frauen ihre Grenzen spüren und wahren

Zeit für dich - zum Durchatmen, Auftanken und Klarwerden mit Jennifer Kunstreich.

Wann? 10:00 - 15:00 Uhr

Wo? Kreisvolkshochschule, Raum 201*

Anmeldung: 03984 / 2551,
info@kvhs-uckermark.de

Kosten: 50,00 €

Bequeme Kleidung mitbringen!

MITTWOCH, 11. MÄRZ

„SYSTEMRELEVANT: FRAUEN IN HERRSCHERFAMILIEN“

Ausstellungsbesuch im Humboldt Forum in Berlin

Wann? 08:20 Uhr

Wo? Bahnhof Prenzlau

Afahrt: 09:01 Uhr

Anmeldung:
LuV@sand-und-scherben.de

Um Anmeldung wird gebeten, sodass schon im Vorfeld Fahrgemeinschaften organisiert werden können. Es besteht die Möglichkeit, dass fünf Frauen gemeinsam mit einem Brandenburg-Ticket (36,50 €) reisen.

FREITAG, 06. MÄRZ

REIFENWECHSEL LEICHT GEMACHT!

Von Frauen - für Frauen

Wann? 17:30 - 19:30 Uhr

Wo? Bundesanstalt Technisches Hilfswerk
Ortsverband Prenzlau*

Anmeldung: ov-prenzlau@thw.de

MONTAG, 09. MÄRZ

TIERABENTEUER MIT KAT & JANN

Ein Vorlese-Mitmachnachmittag für Klein und Groß mit Ness Apelboom

Wann? 15:30 - 17:00 Uhr

Wo? Dominikanerkloster Prenzlau,
Kleinkunstsaal*

Anmeldung: diester@prenzlau.de;
03984 938 9848

DONNERSTAG, 12. MÄRZ

FRAUENPOWER IM TAKT

Tanz mit Kaffee und Kuchen

Wann? ab 14:00 Uhr

Wo? Bürgerhaus / Haus der Familie*

Anmeldung: 03984 719250
(Eigenanteil Kaffee und Kuchen nach Verzehr)

FREITAG, 06. MÄRZ

WELTGEBETSTAG

„Kommt! Bringt eure Last.“
Andacht mit anschließendem Austausch & Mitbring-Buffet

Ein Gebet wandert über 24 Stunden lang um den Erdball und verbindet Frauen in mehr als 150 Ländern der Welt miteinander!

Wann? 19:00 Uhr

Wo? Stadtmission Prenzlau*

DIENSTAG, 10. MÄRZ

FASZIENTRAINING

Beweglichkeit neu entdecken mit Marleen

Wann? 11:00 - 13:00 Uhr

Wo? Uckerwelle, Raum 3*

Anmeldung: diester@prenzlau.de,
03984 938 9848

FREITAG, 06. MÄRZ

KLANG & ENTSPANNUNG

Raum zum Loslassen mit Marleen

Wann? 16:30 - 17:30 Uhr

Wo? Uckerwelle, Raum 3*

Anmeldung: diester@prenzlau.de,
03984 938 9848

Kosten: auf Spendenbasis

DIENSTAG, 10. MÄRZ

KANGA-WORKSHOP MIT KARO

Wann? 17:00 Uhr

Wo? Bürgerhaus Prenzlau*

Anmeldung: 03984 8346696

SAMSTAG, 07. MÄRZ

KABARETT ZUM FRAUENTAG

„Witz und Donner“

Wann? 19:30 Uhr

Wo? Dominikanerkloster Prenzlau,
Kleinkunstsaal*

Eintritt: VVK: 18,00 € / AK: 20,00 €

Tickets erhalten Sie im KlosterCafé,

Tel.: 0 39 84/ 75 280

sowie in der Stadtinformation

Tel.: 03984 / 75 163

oder online unter www.reservix.de.

MITTWOCH, 11. MÄRZ

LERNCAFÉ FÜR FRAUEN

Wann? 09:30 - 11:30 Uhr

Wo? Begegnungsstätte "Diester"*

Hinweis

Die Veranstaltungen, bei denen kein Teilnahmebeitrag benannt ist, sind kostenfrei.

FREITAG, 13. MÄRZ

BAUCHGEFÜHL

Ein Workshop mit Arite Brandt

Wann? 19:00 Uhr

Wo? Dominikanerkloster Prenzlau,
Kleinkunstsaal

Anmeldung: diester@prenzlau.de;
03984 938 9848

Kosten: 5,00 €

SAMSTAG, 14. MÄRZ

UM-SCHREIBEREI

Schreibkurs mit Doreen Mechsner

Wann? 15:00 - 17:00 Uhr

Wo? Schreibwerkstatt Seelübbecke*

Anmeldung: mail@umland-verlag.de

SAMSTAG, 14. MÄRZ

WEIBLICH SOUVERÄN

Ein Stimm-Sprech-Körpersprache-Seminar für Frauen mit Lisa Adler

Wann? 10:30 - 16:15 Uhr

Wo? Kreisvolkshochschule, Raum 201*

Anmeldung: 03984 / 2551, info@kvhs-uckermark.de

Kosten: 10,00 €

SONNTAG, 15. MÄRZ

LESUNG MIT BUCHPREISTRÄGERIN KATHRIN SCHMIDT

Wann? 16:00 Uhr Beginn der Lesung ab 15:15 Uhr Kaffee & Kuchen

Wo? Schreibwerkstatt Seelübbecke*

Anmeldung: mail@umland-verlag.de

Kosten: 10,00 €

MITTWOCH, 18. MÄRZ

GÖTTINNEN - GATTINNEN

Lesung & Diskussion

Mächtig oder angepasst, verehrt oder gefürchtet: Antike Göttinnen zeigen viele Seiten von Weiblichkeit. Im Rahmen der Brandenburgischen Frauenwochen lädt die Lesung mit anschließender Diskussion dazu ein, alten Frauenbildern nachzuspüren und zu fragen, was sie uns heute noch erzählen.

Wann? 17:00 Uhr

Wo? Begegnungsstätte "Diester"*

Anmeldung: diester@prenzlau.de; 03984 938 9848

MITTWOCH, 18. MÄRZ

FRAUENYOGA MIT SINA - STUDIO AUSZEIT

Wut & Selbstermächtigung

Wann? 18:00 - 19:30 Uhr

Wo? Studio Auszeit*

Anmeldung: sinagriebel@icloud.com

Kosten: 5,00 €

FREITAG, 20. MÄRZ

FORTBILDUNG "WILLKOMMEN IN DER NACHBARSCHAFT"

Integration von Neubürgern und Neubürgerinnen

Wann? 13:00 - 17:30 Uhr

Wo? Kreisvolkshochschule, Raum 202*

Anmeldung: 03984 / 2551, info@kvhs-uckermark.de

Kosten: 10,00 €

DIENSTAG, 24. MÄRZ

RESILIENZ IM ALLTAG

Mini-Workshop mit Marleen

Wann? 11:00 - 13:00 Uhr

Wo? Uckerwelle, Raum 3*

Anmeldung: diester@prenzlau.de, 03984 938 9848

Kosten: auf Spendenbasis

NÄHEN LEICHT GEMACHT

Kleine Einführung für Ungeübte

jeweils am 03., 17. & 31. März

10:00 - 12:00 Uhr

und am 10. & 24. März

15:00 - 17:00 Uhr

Wo? Begegnungsstätte "Diester"*

Anmeldung: diester@prenzlau.de; 03984 938 9848

*ADRESSEN

Begegnungsstätte "Diester"
Diesterwegstraße 6
17291 Prenzlau

Dominikanerkloster Prenzlau
Uckerwiek 83
17291 Prenzlau

Atelier Seemann
Mauerstraße 796
17291 Prenzlau

Kreisvolkshochschule
Brüssower Allee 48
17291 Prenzlau

Union Filmtheater
Friedrichstraße 21, 17291 Prenzlau
Uckerwelle
Brüssower Allee 48a
17291 Prenzlau

Pop-up-Store
Friedrichstraße 8
17291 Prenzlau

Bürgerhaus/Haus der Familie
Georg-Dreke-Ring 58a
17291 Prenzlau

Bundesanstalt Technisches
Hilfswerk Ortsverband Prenzlau
Güstower Straße 13
17291 Prenzlau

Stadtmission
Brüssower Allee 62
17291 Prenzlau

Schreibwerkstatt Seelübbecke
Am Seelübber See 26
17291 Seelübbecke

Studio Auszeit
Uckerpromenade 17
17291 Prenzlau

Naturheilpraxis Bärbel Schünemann
Marktberg 6
17291 Prenzlau

Programm unter
www.diester-prenzlau.de

MITTWOCH, 25. MÄRZ

VONWEGEN ANONYM

ERIKA MUSTERMANN IM STADTBILD

Stadtspaziergang

Wann? 14:00 Uhr

Wo? Stadtmodell, Marktberg

Anmeldung: diester@prenzlau.de, 03984 938 9848

LAUF DICH FREI!

jeweils am 02., 16. & 30. März

16:00 - 18:00 Uhr

und am 09. & 23. März

10:00 - 12:00 Uhr

Wo: Begegnungsstätte "Diester"*

MITTWOCH, 25. MÄRZ

FRAUEN-CAFÉ

Eat and Speak

Wann? 14:30 Uhr

Wo? Bürgerhaus, Haus der Familie*

Anmeldung: 03984 719250

Kosten: 6,00 € Eigenanteil

IM DIALOG MIT TON

Freies Gestalten mit Ton
- Kursangebot (Kurs mit 2 Terminen)
mit Petra Seemann

11. März & 25. März,
jeweils 16:00 Uhr

Wo? Atelier Seemann*

Anmeldung: diester@prenzlau.de, 03984 938 9848

Unkostenbeitrag Material & Ton: 10 €

ZUMBA-WORKSHOP

Am 13. & 20. März

Wann? 17:00 Uhr

Wo? Bürgerhaus / Haus der Familie*

Anmeldung: 03984 719250

Kosten: jeweils 2,00 € Eigenanteil

DONNERSTAG, 26. MÄRZ

LETZTE-HILFE-KURS

Uckermarkischer Hospizverein

Wann? 17:00 - 20:30 Uhr

Wo? Kreisvolkshochschule, Raum 3*

Anmeldung: 03984 / 2551, info@kvhs-uckermark.de

DONNERSTAG, 26. MÄRZ

FRAUENYOGA MIT SINA - STUDIO AUSZEIT

Selbstfürsorge & Gelassenheit

Wann? 17:00 - 18:00 Uhr

Wo? Studio Auszeit*

Anmeldung: sinagriebel@icloud.com

Kosten: 5,00 €

KOSMETIK SELBSTGEMACHT

Am 04., 11., 18. & 25. März

Wann? 12:00 - 14:00 Uhr

Wo? Pop-up- Store, Friedrichstraße*

Anmeldung: diester@prenzlau.de, 03984 938 9848

RUNDUM IN BALANCE

Tage der offenen Tür
Informationen rund um
Therapieangebote und Massagen

Am 3. März & 10. März

Wann? 11:00 - 15:00 Uhr

Wo? Naturheilpraxis Bärbel Schünemann

Absprachen unter Tel. 01726082542

FRAUENFRÜHSTÜCK

Kennenlernen, Vernetzung, Austausch

Wann? jeden Mittwoch,

von 10:00 - 12:00 Uhr

Wo? Begegnungsstätte "Diester"

Hinweis

Die Veranstaltungen, bei denen
kein Teilnahmebeitrag
benannt ist, sind kostenfrei.

Die Prenzlauer Frauenwochen 2026 sind eine Kooperation von:

Angermünder Bildungswerk e. V.

Begegnungsstätte „Diester“

Evangelische Kirchengemeinde

Katholische Kirchengemeinde

Dr. Eva Becker

Stadt Prenzlau

Kreisvolkshochschule Uckermark

Union Filmtheater Prenzlau

IG Frauen und Familie Prenzlau e.V.

Bundesanstalt Technisches Hilfswerk

Ortsverband Prenzlau

Netzwerk Gesunde Kinder

Atelier Seemann

Phronesis Diskurswerkstatt

Studio Auszeit

Uckermarkischer Hospizverein

Amadeu Antonio Stiftung

Bürgerstiftung Barnim-Uckermark

Koordination: Netzwerk Engagierte Stadt
Prenzlau / Gleichstellungsbeauftragte
Prenzlau

