

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

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
Abfahrt: 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.

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

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)

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

FREITAG, 06. MÄRZ
WELTGEBETSTAG
„Kommt! Bringt eure Last.“
Andacht mit anschließendem
Austausch & Mitbring-Büffet

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

DONNERSTAG, 12. MÄRZ
„LITTLE WOMEN“
Kinonachmittag im
Union Filmtheater Prenzlau

Historiendrama "Little Woman"
nach dem Roman von Louisa May Alcott
aus dem Jahr 1868: Beschrieben wird
das Coming-of-Age-Drama von vier
Schwestern während des
Amerikanischen Bürgerkriegs.
Die Geschichte betont das Streben nach
Unabhängigkeit und die Emanzipation
von Frauen.

Wann? 17:00 Uhr
Wo? Union Filmtheater Prenzlau

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

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

FREITAG, 13. MÄRZ
FORTBILDUNG "WILLKOMMEN IM VEREIN"

Diese Fortbildung ist darauf ausgerichtet,
Vereine zu unterstützen, Neuzugänge zu
gewinnen und erfolgreich zu integrieren.

Wann? 14:00 - 19:00 Uhr
Wo? Begegnungsstätte "Diester"*
Anmeldung:
willkommen@phronesis-diskurs.de
033977 505776

JEDEN DONNERSTAG
"DIESTER" KREATIV:
Verschiedene Techniken,
unterschiedliche Materialien,
immer neue Ideen.

Wann? 15:00 - 17:00 Uhr
Wo? Begegnungsstätte "Diester"

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 Seelübbe*

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 Seelübbe*

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

MITTWOCH, 25. MÄRZ

VONWEGEN ANONYM ERIKA MUSTERMANN IM STADTBILD

Stadtspaziergang

Wann? 14:00 Uhr

Wo? Stadtmodell, Marktberg

Anmeldung: diester@prenzlau.de; 03984 938 9848

MITTWOCH, 25. MÄRZ

FRAUEN-CAFÉ

Eat and Speak

Wann? 14:30 Uhr

Wo? Bürgerhaus, Haus der Familie*

Anmeldung: 03984 719250

Kosten: 6,00 € Eigenanteil

DONNERSTAG, 26. MÄRZ

LETZTE-HILFE-KURS

Uckermärkischer 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 €

DONNERSTAG, 26. MÄRZ

AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG

Dedelower-Aquarelle

Wann? 17:00 Uhr

Wo? Pop-up-Store*

FREITAG, 27. MÄRZ

KLANG & ENTSPANNUNG

Raum zum Loslassen mit Marleen

Wann? 16:30 - 17:30 Uhr

Wo? Uckerwelle, Raum 3*

Kosten: auf Spendenbasis

Anmeldung: diester@prenzlau.de; 03984 938 9848

DIENSTAG 31. MÄRZ

Landeier und Buletten

Eine Lesung mit Ness Apelboom

Wann? 19:00 - 20:30 Uhr

Wo? Dominikanerkloster Prenzlau, Kleinkunstsaal*

Anmeldung: diester@prenzlau.de; 03984 938 9848

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

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"

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

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"

*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 Seelübbe
Am Seelübber See 26
17291 Seelübbe

Studio Auszeit
Uckerpromenade 17
17291 Prenzlau

Naturheilpraxis Bärbel Schünemann
Marktberg 6
17291 Prenzlau

**Programm unter
www. diester-prenzlau.de**

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

Uckermärkischer Hospizverein

Amadeu Antonio Stiftung

Bürgerstiftung Barnim-Uckermark

Koordination: Netzwerk Engagierte Stadt
Prenzlau / Gleichstellungsbeauftragte
Prenzlau

