



# in Vielfalt vereint.

Marler  
Frauenkulturtage  
5. bis 26. März 2026

[www.marl.de/frauenkulturtage](http://www.marl.de/frauenkulturtage)





# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,



Ich lade Sie herzlich zu den diesjährigen Frauenkulturtagen in Marl ein. Vom 05.03.2026 bis zum 26.03.2026 bieten wieder zahlreiche Vereine und Organisationen Veranstaltungen an, die die Situation von Frauen und Mädchen in Gesellschaft, Familie, Beruf und Politik in den Mittelpunkt stellen. So soll es unter dem Motto „in Vielfalt vereint“ möglich sein, sich auszutauschen und zu informieren oder gar Neues auszuprobieren.

Zur Eröffnung der Frauenkulturtage am 5. März lädt die städtische Gleichstellungsstelle in Kooperation mit der insel-Volkshochschule ein. Auf dem Programm steht ein Poetry Slam mit der Künstlerin Britta Kah, die metaphorisch „den Finger in die Wunde“ legt. Es geht unter anderem um Feminismus, Elternschaft oder mentale Gesundheit.

Neu dabei ist das Bildungszentrum Erziehung und Soziales der rebeq GmbH. Neben zwei eigenen Veranstaltungen bietet es am 25. März die Veranstaltung „Stark im Job, selbstwirksam in die Zukunft“ in Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Integrationszentrum des Kreises Recklinghausen und dem Verein Friedensweg e.V. an. Sie richtet sich an Frauen mit Migrationshintergrund. Ebenfalls zum ersten Mal dabei ist die Geschichtswerkstatt mit einer Open Air-Lesung am 7. März. Gelesen wird aus dem Buch „Marler Menschen – 66 Portraits aus der Geschichte Marls“. Die insel-Volkshochschule widmet sich am 26. März einem anderen spannenden Thema: „Zwischen Rockstar-Mythos und #MeToo: Gleichberechtigung in der Musikindustrie“. Die Verbraucherzentrale veranstaltet am 14. März eine „Kleidertauschparty“ (die bereits in den vergangenen drei Jahren ein voller Erfolg war) und am 26. März eine Energieberatung für Frauen. Und im Theater Marl findet am 10. März die Comedy-Lesung „Gegendert wird, was auf den Tisch kommt“ statt.

So reichhaltig und abwechslungsreich wäre das Programm nicht ohne das Engagement aller Beteiligten. Deshalb danke ich allen, die viel Kraft und Zeit in die Organisation der Frauenkulturtage gesteckt haben. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich viele neue Eindrücke, Anregungen und Impulse.

Glück auf!  
Ihr

Thomas Terhorst  
Bürgermeister der Stadt Marl

## Impressum

**Herausgeberin:** Stadt Marl – Der Bürgermeister · **Titelfoto:** Adobe Stock/Anna Ismagilova · **Satz/Layout:** FLOER DESIGN, Barbara Floer · **Auflage:** 1.200 · **Bildnachweise:** S. 2: Freepik · S. 3: Stadt Marl · S. 4: Flaggschiffilm · S. 5: IP Technik – Marco Stepniak/RDN Verlag · S. 6: Karin Kettling · S. 7: Bundesstiftung Aufarbeitung – Freepik/macniak · S. 8: Anne Vogd · S. 9: BZE rebeq GmbH · S. 10: Franziska Müller-Rech · S. 11: Freepik/EyeEm – Mahshid Mirakbari, privat · S. 12: Anna Schüler, privat · S. 13: IP Technik – Freepik · S. 14: Freepik · S. 15: Stadt Marl – Freepik · S. 16: Verbraucherzentrale · S. 17: Freepik/pixel-shot.com · S. 18: Cornelis Gollhardt – FBS Dorsten-Marl · S. 19: Freepik – Adobe/motortion · S. 20: Freepik/wirestock · S. 21: Verbraucherzentrale · S. 22: Dr. Sarah Mengede · S. 23: Wikipedia gemeinfrei/ Kevin P Nichols

Änderungen im Programm vorbehalten

# Eröffnung der Marler Frauenkulturtag 2026

**Donnerstag, 5. März 2026, 18.00 Uhr,  
die insel Hauptstelle,  
Wiesenstraße 22,  
Raum P1**



Bürgermeister Thomas Terhorst und die Gleichstellungsbeauftragte Kim-Karina Bönte eröffnen die Frauenkulturtag 2026 gemeinsam mit den beteiligten Kooperationspartner\*innen. Im Anschluss geht es weiter mit Poerty Slam und Vernetzung.

## In Vielfalt vereint – Poerty Slam und Vernetzung



Feminismus, Elternschaft, mentale Gesundheit, Familie, Queerness, Politik, Kultur... Die Themen, die uns beschäftigen und die die Kooperationspartner\*innen der Frauenkulturtag in ihren Veranstaltungen aufgreifen, sind vielfältig. Aber eines haben sie gemeinsam: sie bringen Menschen zusammen, die sich für die Gleichberechtigung von Frauen in der Gesellschaft einsetzen. Die Eröffnungsveranstaltung bietet in diesem Jahr ganz besonders die Möglichkeit, zusammen zu kommen und sich zu vernetzen. Rednerin Britta Kah bringt in ihren Texten aktuelle gesellschaftliche Themen auf den Punkt und legt mit einem Augenzwinkern den Finger in die ein oder andere metaphorische Wunde. Inspiriert von ihren Ausführungen können die Teilnehmenden bei einem Imbiss ins Gespräch kommen und mit den Kooperationspartner\*innen neue Verbindungen knüpfen, die wichtige Impulse für das gemeinsame Ziel der echten Gleichberechtigung der Geschlechter

setzen können. Gemeinsam sind wir stark, gemeinsam sind wir in Vielfalt vereint. Zur Person: Britta Kah, zuhause irgendwo zwischen Ruhrgebiet und Niederrhein, ist Slam-Poetin, Moderatorin und Wortakrobatin. In ihren Texten verarbeitet sie das, was ihr das Leben vor die Füße oder an den Hinterkopf wirft. Dabei ist kein Themenbereich zu sensibel, keine Situation zu prekär, als dass sie nicht darüber schreiben und auf Bühnen sprechen würde. Ihre Inhalte sind stets unzensuriert, direkt und zutiefst ehrlich, regen zum Schmunzeln aber immer auch zum Nachdenken an.

**Donnerstag, 5. März 2026, 18.00 Uhr,  
im Rahmen der Eröffnungs-  
veranstaltung. Ort siehe oben**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen werden per E-Mail oder telefonisch (gleichstellungsbeauftragte@marl.de oder 02365/992444) entgegengenommen.



## Kalligrafie-Kunst

Kalligrafie ist die Kunst, Buchstaben auf ästhetische und künstlerische Weise zu schreiben und ist seit Jahrhunderten ein wichtiger Bestandteil vieler Kulturen. Während des Workshops des Vereins BiKult e.V. werden die Grundlagen der Kalligrafie vermittelt und es besteht die Möglichkeit, eigene Schreibversuche zu machen. Interessierte sind eingeladen, diese besondere Kunst kennenzulernen und sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen sowie ein liebevoll vorbereitetes Buffet zu genießen.

**Freitag, 6. März 2026, 19.00 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr),  
Victoriastraße 24, 45772 Marl**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung bis zum 3. März 2026 per E-Mail (info@bikult-ev.de) ist erforderlich.

## Marler Menschen – von Judith von Loe bis Ilse Olschewski

Die Geschichtswerkstatt Marl lädt zu einer ganz besonderen Lesung ein: Open Air in der Hülser Fußgängerzone, vor der Buchhandlung Wystup wird aus dem Buch „Marler Menschen – 66 Porträts aus der Geschichte Marls“ gelesen. Die Autorinnen und Autoren haben sich drei Jahre lang in Marl umgehört, Akten studiert, in Archiven nach Dokumenten gestöbert, Zeitungen gelesen und dabei viel Unbekanntes über Marler Menschen entdeckt. Das Ergebnis ist eine Biografien-Sammlung, ein Querschnitt durch das Leben eines schnell wachsenden Dörfchens zu einer modernen Großstadt. Im November 2025 haben die Autorinnen und Autoren der Geschichtswerkstatt einige „Marler Menschen“ aus dem Buch im Kulturzentrum Erlöserkirche vorgestellt. Anlässlich des Weltfrauentages widmen sie sich nun den portraitierten Frauen und stellen diese im Rahmen der Lesung vor.



**Samstag, 7. März 2026, 11.00 – 13.00 Uhr,  
Hülstraße 24, 45770 Marl**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Hinweis: das Buch (178 Seiten, mehr als 160 Bilder) ist im Buchhandel und im i-Punkt der Stadt Marl für 19,90 Euro erhältlich.

## Zivilcourage – Was tun gegen Sexismus und Chauvinismus



Ein respektvoller Umgang miteinander ist längst nicht mehr selbstverständlich. Hass, Hetze und menschenverachtende Kommentare haben in den vergangenen Jahren nicht nur in den sozialen Medien und auf der politischen Welt-Bühne erschreckend zugenommen. Besonders betroffen von dieser Entwicklung sind Frauen, die sich permanent zum Rechtfertigen gezwungen sehen. Dies ist Inhalt des Workshops. Diese Veranstaltung bietet eine interaktive Mischung aus Input, Reflexionsrunden, Simulationsübungen und Argumentationstraining. Dabei wird hinterfragt, warum uns Diskriminierungen und Verachtung sprachlos machen und wie wir gezielt angemessen darauf reagieren können. Abschließend gibt die Referentin Karin Kettling Tipps und Links mit auf den Weg, um diese Veranstaltung nachwirken zu lassen.

Zur Person: Karin Kettling arbeitet seit 1989 als professionelle Schauspielerin im Theater und in der Erwachsenenbildung. Sie hat beim „Anti-Rassismus Informations-Centrum e.V.“ in Duisburg eine Ausbildung zur Antirassismus-Trainerin absolviert und mit dem Projekt „Zivilcourage“ in über 150 Veranstaltungen bundesweit und durch alle Gesellschaftsschichten „Argumentationstrainings gegen Stammtischparolen“ angeleitet.

**Samstag, 7. März 2026, 14.30 – 18.00 Uhr, inkl. Pause, Bildungszentrum Erziehung und Soziales – rebeq GmbH, Brassertstraße 77, 45768 Marl, 2. OG**

Eine Anmeldung ist erforderlich unter [bze-marl@rebeq.de](mailto:bze-marl@rebeq.de). Es wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 3 Euro vor Ort erhoben. Getränke stehen zur Verfügung.

## So anders, so ähnlich: Frauen im geteilten Deutschland

Die Arbeitsgemeinschaft der sozialdemokratischen Frauen der SPD Marl bietet einen Ort der Vernetzung von Frauen für Frauen an: Mit Fotos und Infotexten blickt die Ausstellung hinter die Frauenbilder in Ost und West. Gemeinsamkeiten im feministischen Kampf um das „ideale“ Frauenbild werden beleuchtet.



Die Ausstellung findet im Rahmen des Frühjahrsempfangs der SPD Marl statt.

**Sonntag, 8. März 2026, ab 10.30 Uhr, Aula/Mensa der Willy-Brandt-Gesamtschule, Willy-Brandt-Allee 1, 45770 Marl – der Zugang ist barrierefrei möglich. Bitte am Eingang melden.**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen nimmt die SPD Marl bis zum 22. Februar 2026 unter [asfmarl@web.de](mailto:asfmarl@web.de) entgegen.

## Schnuppertraining für Frauen – Zumba

ZUMBA kombiniert Aerobic mit Tanzbewegungen aus Lateinamerika und schafft ein effektives Ganzkörpertraining und Muskelaufbau. Mit seinen heißen Rhythmen und mitreißender Musik

begeistert dieses Fitness-Angebot der Familienbildungsstätte Dorsten-Marl alle, die gerne Neues ausprobieren und gemeinsam Spaß an Bewegung erleben möchten. Das Angebot eignet sich sowohl für die geübte Tänzerin als auch die Anfängerin.



**Montag, 9. März 2026, 18.00 – 19.30 Uhr, Gertrud-Schäfer-Sporthalle links, Max-Planck-Straße 23, 45768 Marl**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen werden über die Homepage der Familienbildungsstätte [www.fbs-dorsten-marl.de](http://www.fbs-dorsten-marl.de) oder telefonisch unter 02362/971990-0 entgegengenommen.

## Gegendert wird, was auf den Tisch kommt

Das Theater Marl lädt in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten ein: Die Comedy-Lesungen von Anne Vogd sind ein ‚Best of‘ aus Lesung, Comedy und Satire, sie lassen jedes Dopaminsystem im Saal ordentlich vorglühen.

Ihr Spezialgebiet: Die „heißen Eisen“ unserer Zeit. Nachhaltigkeit, Körper-Kult, Mobilität, Älterwerden, Liebe oder „der neue Moralismus“. Es geht um Zeitgeistphänomene und die perfekten persönlichen Koordinaten. Die Absurdität des Alltäglichen und die Alltäglichkeit des Absurden wird auf der Bühne mal laut, mal leise, aber immer mit viel Wortwitz, überraschenden Pointen, absurden Perspektiven und einer überlebenswichtigen Portion Selbstironie ‚tranchiert‘. Die Dinge mit Humor zu betrachten, ohne sich über sie lustig zu machen, das ist der Anspruch dieser kurzweiligen Literaturperformance.



Was heute richtig ist, kann morgen schon falsch sein – und übermorgen schon richtig falsch. Diesem täglichen Topfschlagen auf vermintem Gelände nimmt sich die Autorin an. Anne Vogd wirft einen launigen Blick auf eine Weltordnung, die sich ständig ändert und stellt sich dabei die Frage, was man in irrwitzigen Zeiten wie diesen höher halten sollte: den Kopf oder den Mittelfinger.

Wenn das Leben mal wieder zu wahr ist, um schön zu sein, ist diese frische Art von „Literatainment“ eine ultimative Allzweckwaffe.

**Dienstag, 10. März 2026, 19.30 Uhr,  
Theater Marl, Am Theater 1, 45768 Marl**

Karten können im i-Punkt Marl im Marler Stern, telefonisch (02365/994310), per E-Mail (i-punkt@marl.de) oder an der Abendkasse erworben werden.



## Bildung erleben

„In Vielfalt vereint“ – auf kaum eine Gruppe trifft dieses Motto vermutlich besser zu als auf die OGS-Ergänzungskräfte in Ausbildung des BZE rebeq GmbH. 21 Frauen aus unterschiedlichen Kulturkreisen stehen im Frühjahr kurz vor ihrem Abschluss und möchten gerne auch weitere Frauen mit ihrem Elan und ihrer Motivation anstecken. Dazu präsentieren sie in den Räumen des „Bildungszentrums Erziehung und Soziales“ – zentral gelegen und gut erreichbar mitten in Marl-Brassert – kleine Lern-Projekte, bieten Bildimpressionen zum Anfassen und auch zum Probieren.

**Mittwoch, 11. März 2026, 9.30 – 12.30 Uhr, Bildungszentrum Erziehung und Soziales – rebeq GmbH, Brassertstraße 77, 45768 Marl, 2. OG**

Für eine bessere Planbarkeit (und damit keine Köstlichkeit verschwendet werden muss) wird um unverbindliche Anmeldung an [bze-marl@rebeq.de](mailto:bze-marl@rebeq.de) gebeten.

## Vielfalt ist ein Gewinn – wenn alle Deutsch können

Die Frauen des Stadtverbandes der Freien Demokraten (FDP) laden zu einer anregenden Diskussionsrunde zum Thema „Vielfalt ist ein Gewinn – wenn alle Deutsch können“ ein. Gemeinsam mit Frau Franziska Müller-Rech, MDL des Landtages und Sprecherin für Schule, Gleichstellung und Queerpolitik kann sich in gemütlicher Atmosphäre ausgetauscht werden.

Ein Drittel der Erstklässler wird mit zu schlechten Deutschkenntnissen eingeschult. Das heißt, diese Kinder können bereits ab der ersten Schulstunde dem Unterricht nicht richtig folgen. Damit steht der Bildungsweg schon am Anfang unter schlechten Vorzeichen. Chancengerechtigkeit ist eines der zentralen liberalen Themen. Wenn Kinder nicht gut genug Deutsch können, bleiben ihnen schlimmstenfalls ganze Lebenswege versperrt. Wenn Teilhabe scheitert, scheitern auch Integration und der Zusammenhalt in unserer Gesellschaft. Vielfalt ist ein großer Gewinn – aber nur, wenn die Voraussetzungen von Anfang an stimmen.

Zur Person: Franziska Müller-Rech, geboren 1985 in Bonn, ist stellvertretende Fraktionsvorsitzende der FDP-Landtagsfraktion in NRW. Nach dem Abitur in Bonn im Jahr 2003 studierte sie berufsintegriert Versicherungswesen an der TH Köln und schloss eine Ausbildung zur Versicherungskauffrau und ein Studium zur Diplom-Kauffrau (FH) erfolgreich ab. 2006 trat sie den Freien Demokraten bei – ein erster Schritt, der die Grundlage für ihren beruflichen Werdegang legen sollte: Als Sprecherin für Schule setzt sie sich seit 2017 im Landtag NRW für liberale Bildungspolitik ein. 2024 hat sie zudem noch an der Quadriga Hochschule Berlin einen Master in Kommunikationswissenschaften absolviert.



**Mittwoch, 11. März 2026, 19.00 – 21.00 Uhr, Westfalenkrug, Westfalenstraße 2-4, 45770 Marl**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Es wird um telefonische Anmeldung bis zum 1. März 2026 unter 0152/31937894 oder 01578/2925567 gebeten. Spontane Gäste sind herzlich willkommen.

## Auf den Spuren bekannter Frauen

Es gibt viele bekannte und spannende Frauen. Kennen wir Ricarda Huch? Wer war Fanny Hensel? In Marl gibt es einige Straßen, die nach bekannten Frauen benannt wurden. Ihnen will sich der

Frauentreff der kfd (Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands) gemeinsam mit den Teilnehmenden bei einem Rundgang nähern und Spannendes über sie erfahren. Anschließend kann sich im Pfarrheim St. Marien bei einer Tasse Kaffee oder Tee über das Gehörte ausgetauscht werden.



**Donnerstag, 12. März 2026, 15.00 bis ca. 18.00 Uhr, Treffpunkt: St. Marien, Hülsbergstraße 167, 45772 Marl**

Es wird ein Entgelt in Höhe von 5 Euro erhoben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte auf wetterfeste Kleidung achten!

## Selfcare/Ich zuerst – Selbstliebe stärken und innere Ruhe finden

In diesem Workshop der Flüchtlingshilfe der Stadt Marl dreht sich alles um Self-Care und Selbstliebe. Gemeinsam wird ein Raum zum Entspannen, Durchatmen und Kraft schöpfen geschaffen. Mit einfachen Achtsamkeits- und Entlastungsübungen entsteht neue Energie und innere Ruhe für den Alltag. Herzlichen Willkommen sind alle Frauen, die sich eine Auszeit gönnen möchten.

**Freitag, 13. März 2026, 15.30 – 17.00 Uhr, die Insel Hauptstelle, Wiesenstraße 22, 45770 Marl, Raum G1**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen werden bis zum 9. März 2026 telefonisch oder per E-Mail (02365/992506 oder mahsid.mirakbari@marl.de) entgegengenommen.



## Kreativer Abend – Leinwand der Stärke und Weiblichkeit

Die Städtegruppe Marl von Terre des Femmes lädt zu einem kreativen Workshop ein. Teilnehmende gestalten dabei ihre eigene Leinwand zum Thema Weiblichkeit und Stärke. Gerne können dabei Mut und Visionen eingebracht werden. In gemütlicher Atmosphäre mit Musik, Getränken und Snacks kann der Fantasie freien Lauf gelassen und die eigene Resilienz gestärkt werden. Geleitet wird der Workshop durch die Künstlerin Anna Schüler.



Zur Person: Nach dem Abschluss ihres Studiums der Malerei am Institut für bildende Kunst und Kunsttherapie in Bochum ist Anna Schüler seit 2001 als freischaffende Künstlerin tätig. Sie lebt und arbeitet in einer Kleinstadt am Rande des Münsterlandes. Über einen Zeitraum von mehr als zwei Jahrzehnten führte sie eine Malschule in Selm und bildete über einige Jahre Kreativpädagoginnen aus. Ihre Wurzeln liegen in Dortmund, wo ihre Sichtweisen sowohl in künstlerischer, als auch in persönlicher und politischer Hinsicht geprägt wurden.

Die Künstlerin ist Malerin und Mixed-Media-Künstlerin. Ihr Schaffen umfasst abstrakte Gemälde, Mischtechniken und Collagen. Nach langen Jahren der großformatigen abstrakten Acrylmalerei arbeitet sie

nun vorzugsweise kleinformig und vermehrt mit Dingen, die eine Geschichte haben, wie z.B. alte Papiere, Stoffe oder Fotos. Sehr wichtig ist ihr die Arbeit an einem Projekt, das sich mit der NS-Zeit befasst und an dem sie seit 2021 kontinuierlich arbeitet.

Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Frauen. Die Anzahl der Teilnehmerinnen für den Workshop ist auf 10-12 begrenzt. Teilnehmerinnen, die für einen Austausch vorbeikommen möchten, sind herzlich eingeladen.

**Freitag, 13. März 2026, 16.00 – 19.00 Uhr, VHS, Wiesenstraße 22, 45770 Marl, Raum K2**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Jede Teilnehmerin erhält kleine Leinwände und alle arbeiten gemeinsam an einer großen Leinwand. Ein alter Kittel bzw. ein altes Hemd müsste mitgebracht werden. Eine Anmeldung ist aufgrund der Materialbeschaffung/-nutzung telefonisch oder per E-Mail (0175 7712791 oder marl@frauenrechte.org) erforderlich.

## Sarma verbindet – ein kulinarischer Abend

Der Verein BiKult e.V. lädt ein zu einem Abend voller Genuss und Gemeinschaft. Bei der Veranstaltung wird gemeinsam das besondere Gericht Sarma zubereitet und anschließend zusammen probiert. Auf die Teilnehmenden warten leckeres Essen und schöne Gespräche, die von türkischem Tee begleitet werden.



**Freitag, 13. März 2026, 19.00 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr), Victoriastraße 24, 45772 Marl**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung bis zum 10. März 2026 per E-Mail (info@bikult-ev.de) ist erforderlich.

## Frauenfrühstück des Bürgermeisters

In diesem Jahr lädt Bürgermeister Thomas Terhorst zum Frauenfrühstück ein. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung für geladene Frauen möglich.



**Samstag, 14. März 2026, 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr, weitere Informationen werden noch bekannt gegeben.**

# Nicht nur für Mädchen

Die Familienbibliothek Türmchen bietet auch in diesem Jahr tolle Veranstaltungen für Kinder im Rahmen der Frauenkulturtag an. Die angebotenen Lesungen richten sich dabei nicht nur an Mädchen, sondern an alle Kinder der entsprechenden Altersgruppe, die gerne spannende Geschichten zum Lachen und Nachdenken hören. Zusätzlich wird noch ein Workshop für Mädchen im Alter von 10 – 14 Jahren angeboten.

**Ort: insel-Familienbibliothek  
Türmchen,  
Eduard-Weitsch-Weg 13,  
45768 Marl**

## Lesungen für Kinder: Mika und das mutigste Mädchen der Welt

Am **Dienstag, 17. März 2026 um 15.00 Uhr** (Dauer ca. 45 Minuten) begleiten die Kinder den kleinen Jungen Mika, ein aufgewecktes Kind voller Neugier, das gemeinsam mit dem mutigsten Mädchen der Welt aufregende Situationen meistert und zeigt, dass Mut viele Gesichter haben kann. Es liest Serap Akyar. Diese Vorlesestunde richtet sich an Kinder ab 4 Jahren.

Am **Mittwoch, 18. März 2026 um 14.30 Uhr** (Dauer ca. 45 Minuten) lernen die Kinder Prinzessin Pfiffigunde kennen. Ein Mädchen, das lieber ihre eigenen Wege geht, als sich in das übliche Prinzessinnenbild pressen zu lassen. Mit Witz, großem Erfindungsreichtum und einer großen Portion Selbstbewusstsein erlebt sie turbulente Abenteuer, die zeigen, dass man nicht perfekt sein muss, um großes zu erreichen. Es liest eine Mitarbeiterin der Spielothek Marl. Vor-gelesen wird für Kinder ab 7 Jahren.

**Die Teilnahme ist kostenfrei. Es wird um Voranmeldung gebeten unter Tel. 02365/994279 oder per E-Mail tuermchen@marl.de**



## Starke Mädchen – Starke Bilder

In diesem Foto-Workshop entdecken Mädchen zwischen 10 und 14 Jahren spielerisch die Kraft der Portraitfotografie. Unter professioneller Anleitung von Fotografin Judith Bueth und mit hochwertigem Studioequipment entwickeln die Teilnehmerinnen eigene Ideen rund um die Themen: Selbstbewusstsein, Frauenrechte, Vorbilder und persönliche Werte. Gemeinsam lernen sie, wie man mit Licht, Perspektiven und Ausdruck starke Portraits gestaltet und fotografieren anschließend selbst ein individuelles Portrait ihrer Workshoppartnerinnen. Jede Teilnehmerin erhält am Ende ihr eigenes ausdrucksstarkes Bild. Die Veranstaltung wird über den Kulturrucksack NRW gefördert.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Samstag, 14. März 2026, 10.00 – 14.00 Uhr,  
eine Anmeldung ist aufgrund der  
begrenzten Teilnehmerinnenzahl erforderlich  
unter Tel. 02365/994279 oder  
per E-Mail tuermchen@marl.de**



## Kleidertauschparty – „Gib deinem Kleidungsstück ein zweites Leben“

Unter dem Motto "Gib deinem Kleidungsstück ein zweites Leben" lädt die Verbraucherzentrale wieder zu einer Kleidertauschparty ein. Nach den tollen Erfolgen der letzten drei Jahre, können Frauen erneut im Sinne eines nachhaltigen Konsums Kleidung, Schuhe und Accessoires dabei tauschen. Im Zeitraum vom 26.02. bis 12.03.2026 können sich interessierte Frauen für die Kleidertauschparty anmelden. Jede bringt Aussortiertes mit, das nicht mehr gefällt oder passt. Bis zu 8 gut erhaltene Teile (Kleidung, Schuhe oder Accessoires) können pro Person am Donnerstag, den 12.03.2026 in der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale abgegeben werden. Dafür erhalten Sie dann Punkte, die dann bei der Kleidertauschparty am Samstag, den 14.03.2026 von 11:00 bis 13:00 Uhr gegen „neue“ Second-Hand-Kleidung eingetauscht werden kann.

Und damit können wir gemeinsam einen tollen Beitrag für die Umwelt leisten, denn in jedem Kleidungsstück stecken Rohstoffe und Energie. Fakt ist: Jede Deutsche kauft durchschnittlich 60 neue Kleidungsstücke pro Jahr, damit steht Deutschland auf Platz 3 beim weltweiten Kleiderkonsum.



**Abgabe der 8 Kleidungsstücke am Donnerstag, 12. März 2026,  
11.00 – 13.00 und 14.00 – 17.00 Uhr**

**Kleidertauschparty am Samstag, 14. März 2026,  
11.00 – 13.00 Uhr, Verbraucherzentrale Marl,  
Bergstraße 228-230, 45768 Marl (Marler Stern)**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldezeitraum: 26. Februar – 12. März 2026  
per E-Mail [marl.umwelt@verbraucherzentrale.nrw](mailto:marl.umwelt@verbraucherzentrale.nrw)

## Dekotauschparty

Die Familienbildungsstätte lädt ein: Bei der Dekotauschparty können gebrauchte, aber gut erhaltene Dekostücke mitgebracht und im 1:1 Tausch gegen neue Lieblingsteile mit nach Hause genommen werden. Ganz ohne Geld, aber mit viel Spaß und Freude.

So funktioniert's: es werden mindestens 5, maximal 20 Teile pro Person abgegeben. Alle abgegebenen Dekostücke werden vor der Veranstaltung thematisch auf Tischen präsentiert: Vasen und Gefäße (Glas, Keramik, Metall), Kerzen und Teelichter (inkl. Laternen und Halter), Tisch-/Dekogläser und Schalen, Rahmen und Wanddeko (Bilderrahmen, Spiegel...), Saisonale Deko (Weihnachten, Ostern, Lichterketten...), Keramikteller und Aufbewahrungsbehälter, Textilien und Stoffe (Servietten, Läufer, Kissen...), kleine Möbel Accessoires (Teelichthalter, Schmuckschalen...).

Mit der Abgabe der Tauschobjekte erhalten die Teilnehmenden eine Stückquittung, mit der beim Veranstaltungstag fleißig und mit Freude neue Lieblingsstücke ausgesucht werden können.

Dazu werden in der Cafeteria zu fairen Preisen frischgebackene Waffeln und Getränke serviert.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Nicht getauschte Deko wird gespendet oder für zukünftige Tauschpartys archiviert.



**Abgabe der Dekoration am Mittwoch, 11. März 2026,  
8.00 – 10.00 und 17.00 – 19.00 und Donnerstag, 12. März 2026,  
17.00 – 19.00**

**Dekotauschparty am Sonntag, 15. März 2026, 11.00 – 13.15 Uhr,  
FBS Dorsten-Marl im Kolpinghaus, Karl-Liebknecht-Straße 10,  
45770 Marl, Parkplätze und der Eingang befinden sich auf der  
Rückseite des Gebäudes**

Anmeldungen werden über die Homepage der Familienbildungsstätte [www.fbs-dorsten-marl.de](http://www.fbs-dorsten-marl.de) oder telefonisch unter 02362/971990-0 entgegengenommen. Auch bei Fragen steht die Familienbildungsstätte Dorsten-Marl gerne zur Verfügung.

## Antifeminismus – wie äußert er sich und wie schützen wir uns

Antifeminismus ist eine Ideologie, die sich pauschal, aktiv und organisiert gegen feministische Anliegen und Positionen richtet. Dabei äußert sich diese auf unterschiedlichen Ebenen und zeigt sich in individuellen Haltungen oder sogar in organisierten Bewegungen. Gemeinsam mit Terry Reintke (Ko-Fraktionsvorsitzende der Grünen/EFA-Fraktion im Europäischen Parlament und Mitglied der Konferenz der Präsident\*innen) lädt Bündnis 90/DIE Grünen zu einer spannenden Diskussion zu diesem aktuellen Thema ein.



**Montag, 16. März 2026, 19.00 – 21.00 Uhr, Büro Bündnis 90/DIE GRÜNEN, Hülsstraße 30, 45772 Marl**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Kreativworkshop – Dekoration und Formen gießen mit Keraflott

Wer gerne einmal einen DIY-Trend selbst ausprobieren möchte, ist bei diesem Workshop der Familienbildungsstätte Dorsten-Marl genau richtig: Es wird eine Auswahl von neutralen und Formen passend zur Oster- und Frühlingszeit bereitgestellt. Unter Anleitung kann dann die Technik des Gießens ausprobiert werden. Das Gießpulver wird mit Wasser angemischt und dann in Silikonformen gefüllt. Es darf gerne mit Farbpigmenten experimentiert werden, dann entsteht eine bunte Gießmasse – an diesem Abend darf die eigene Kreativität entdeckt und ausprobiert werden. Nach einer kurzen Trocknungszeit kann die Silikonform entfernt werden. Die Gießmasse ist jetzt fest. Die fertigen Stücke sind dann einzigartige Dekorationsstücke zum Verschenken oder für das eigene

Zuhause. Im Workshop werden verschiedene Silikonformen und 1 kg Gießpulver sowie Farben zur Verfügung gestellt. Das Materialgeld in Höhe von 10 Euro wird zu Beginn des Kurses von der Kursleitung eingesammelt. Falls mehr Material benötigt wird, kann es direkt bei der Kursleitung vor Ort gegen Bargeld oder Paypal erworben werden.

**Mittwoch, 18. März 2026, 19.00 – 21.15 Uhr, FBS Dorsten-Marl im Kolpinghaus, Karl-Liebnecht-Straße 10, 45770 Marl, Parkmöglichkeiten und Eingang auf der Rückseite des Gebäudes**

Die Teilnahmegebühr beträgt 20 Euro (plus Materialkosten). Anmeldungen werden über die Homepage der Familienbildungsstätte [www.fbs-dorsten-marl.de](http://www.fbs-dorsten-marl.de) oder telefonisch unter 02362/971990-0 entgegengenommen.

## Von Frau zu Frau – Hormone auf der Überholspur

Die Frauenunion Marl (CDU) lädt ein: Hitzewellen, Glücksfluten und andere Naturereignisse. In dem Vortrag von der Gynäkologin Dr. Claudia Held dreht sich alles um die wichtigsten (hormonellen) Ereignisse im Leben einer Frau.



**Freitag, 20. März 2026, 18.00 – 19.30 Uhr, die insel Hauptstelle, Wiesenstraße 22, 45770 Marl, Raum P1**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Stark im Job, selbstwirksam in die Zukunft

Der Verein Friedensweg e.V. lädt gemeinsam mit seinen Kooperationspartner\*innen KI (Kommunales Integrationszentrum des Kreis Recklinghausen) und dem Bildungszentrum Erziehung und Soziales (rebeq GmbH Marl) ein. In den Räumen der rebeq GmbH schafft diese Veranstaltung für Frauen mit Migrationshintergrund eine Verbindung zwischen Theorie und Praxis in der Berufswelt. Diese Veranstaltung im Rahmen der Frauenkulturtag 2026 bildet den Start für weitere

Veranstaltungen mit Informationen zur Arbeitswelt, Ausbildung, Gesundheit, Rente, etc.; Näheres zu den Inhalten werden die Veranstalter\*innen eigenständig bekannt geben.

Hinweis: Nur für Frauen mit Migrationshintergrund



**Mittwoch, 25. März 2026, 10.00 – 13.00 Uhr, Bildungszentrum Erziehung und Soziales – rebeq GmbH, Brassertstraße 77, 45768 Marl, 2. OG**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Erfrischungen werden kostenfrei angeboten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Resilienz

Die Frauengruppe des BKE Marl lädt ein: Der Alltag wird immer hektischer und die Herausforderungen, gerade für Frauen, sind vielfältig. Da ist es wichtig, eine gewisse Widerstandskraft zu entwickeln, um auch schwierige Situationen meistern zu können. Susanne Roters, Mitglied der Frauengruppe des BKE, wird gemeinsam mit den Teilnehmerinnen Antworten auf folgende Fragen erarbeiten: Wie werde ich widerstandsfähiger? Wie kann ich innere Stärke aufbauen? Anhand der 7 Säulen der Resilienz wird erläutert, was es braucht, um widerstandsfähiger zu werden, um aus Krisen oder Stresssituationen gestärkt hervorzugehen und das Leben meistern können. Im Anschluss bekommen die Teilnehmerinnen praxisnahe Methoden und Tipps mit auf den Weg – für eine entspannte Zukunft.



**Mittwoch, 25. März 2026, 17.00 Uhr, Gemeindezentrum an der Auferstehungskirche, Westfalenstraße 94, 45770 Marl**

Anmeldungen nimmt Sabine Wahlen bis zum 20. März 2026 per E-Mail ([s.wahlen@das-bke.de](mailto:s.wahlen@das-bke.de)) entgegen. Hinweis: nur für Frauen



## Aktionstag Energieberatung für Frauen

Beim Thema Energie stellen sich heutzutage viele Fragen: Bekomme ich Fördermittel für meine Sanierung oder meine neue Heizung? Welche erneuerbaren Energien kann ich nutzen? Welche Fenster sind die Richtigen, wie dick muss die Dämmung sein? Ist mein Energieverbrauch zu hoch und wie kann ich ihn senken. Die Verbraucherzentrale berät an ihrem Aktionstag Fragen zu folgenden Themen: Energiesparen (Strom, Heizung), Heizen und Lüften, Schimmel, erneuerbare Energien (Solarwärme, Photovoltaik, Wärmepumpen und Holzheizungen), Stromspeicherung, energetische Sanierung, Dämmung, sommerlicher Hitzeschutz, Austausch von Fenstern und Türen, Heiztechnik, Warmwasserbereitung, Fördermittel.

**Donnerstag, 26. März 2026,  
9.00 – 13.00 Uhr und  
14.00 – 17.00 Uhr,  
Verbraucherzentrale Marl,  
Bergstraße 228 – 230  
(Marler Stern), 45768 Marl**

Die Teilnahme ist kostenfrei.  
Anmeldungen werden telefonisch  
unter 0211 33996555 entgegengenommen.

## Zwischen Rockstar-Mythos und #MeToo: Gleichberechtigung in der Musikindustrie

In den vergangenen acht Jahren sind feministische Themen im öffentlichen Diskurs sichtbarer geworden, auch in der Musikindustrie. Dies ist nicht zuletzt auf den Hashtag #MeToo zurückzuführen, der Frauen weltweit dazu ermutigte, ihre Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt in der Unterhaltungsbranche öffentlich anzusprechen und ihre Solidarität mit Betroffenen zu bekunden. Gleichzeitig zeigen Studien, dass sich Frauen in der Musikindustrie weiterhin mit Vorurteilen und Ungerechtigkeiten herumschlagen müssen. Anhand aktueller Beispiele aus den Medien und Erkenntnissen aus der internationalen Medienforschung wird dieser Vortrag einen Einblick in die aktuelle Lage der Gleichberechtigung in der Musikindustrie geben. Was ist der „Rockstar-Mythos“ und welche Auswirkungen hat er auf die öffentliche Wahrnehmung von Musikerinnen und anderen Frauen, die in der Musikindustrie mitwirken? Inwiefern hat #MeToo diese Wahrnehmung verändert? Welche Lösungsansätze gibt es, damit Frauen in der Musikindustrie gleichberechtigt teilhaben können? Diese Fragen werden im Laufe des Vortrags besprochen. Abschließend können die Teilnehmenden Fragen stellen und Gedanken oder eigene Erfahrungen teilen.

Zur Person: Dr. Sarah Mengede ist Medien- und Kulturwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Populärmusik. Bis vor Kurzem forschte und lehrte sie an der Newcastle University im Vereinigten Königreich, wo sie auch aktiv in der Musikindustrie mitwirkte. In ihrer Doktorarbeit erforschte Sarah Mengede die Erfahrungen von Rockmusikerinnen, Fotografinnen und Journalistinnen sowie deren Perspektiven auf den zeitgenössischen Musikjournalismus. Ihr Forschungsartikel „Women Rock“ (2020) wurde auf Englisch veröffentlicht und ist bei Taylor & Francis online abrufbar.



**Donnerstag, 26. März 2026, 18.30 Uhr,  
die Insel Hauptstelle,  
Wiesenstraße 22, 45770 Marl,  
Raum P1**

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen werden per E-Mail oder telefonisch von der VHS [inselvhs@marl.de](mailto:inselvhs@marl.de) oder 02365/994299) entgegengenommen.

## Frauen in der Politik – Besuch des Düsseldorfer Landtages

Frauen gestalten unsere Gesellschaft – doch in der Politik sind sie noch immer unterrepräsentiert. Dabei braucht es gerade ihre Perspektiven, Erfahrungen und Stimmen, um politische Entscheidungen ausgewogener, gerechter und zukunftsorientierter zu treffen.

Der Verein Frauen helfen Frauen e.V. lädt alle interessierten Frauen herzlich ein, gemeinsam den Düsseldorfer Landtag zu besuchen und mit einer Landtagsabgeordneten ins Gespräch zu kommen.

Welche Wege führen in die Politik? Wie können Frauen politisch Einfluss nehmen? Und warum ist es wichtig, dass Frauen stärker gehört werden? Eine gute Gelegenheit für Austausch, Fragen und Inspiration.



**Datum: wird noch bekannt gegeben  
(siehe [www.frauenberatungsstelle-marl.de](http://www.frauenberatungsstelle-marl.de) unter  
Veranstaltungen), Abfahrt 10.00 Uhr, Ankunft ca. 17.00 Uhr,  
Frauenberatungsstelle Marl, Paul-Schneider-Straße 27, 45770 Marl**

Anmeldungen nimmt Frauen helfen Frauen e.V. telefonisch oder per E-Mail (02365/14640 oder [info@frauenberatungstelle-marl.de](mailto:info@frauenberatungstelle-marl.de)) entgegen. Es wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 10 Euro erhoben.



**in  
Vielfalt  
vereint.**