

Internationaler Frauentag 2026



WIR VERÄNDERN.

Internationaler Frauentag in Ulm

**Wir Frauen
feiern
das Frauenfest
– dieses Jahr
wegen der Wahl
schon am
7. März**

zu Gast:
**Jessica Alessandra Wagner,
Gender & Medien**

Großes Frauenfest

in der vh ulm

20. Ulmer Frauenfilmtage

im Obscura-Kino

und weitere Veranstaltungen
in Ulm

Samstag
7. März

17.30 Uhr
vh EinsteinHaus
Club Orange
Kornhausplatz 5

**großes
Frauenfest**

Eintritt:
12 €
8 € reduziert

Tradwives & Booty-Workouts:

**Aktuelle Weiblichkeitsentwürfe auf Social Media –
Feminismus in der Krise?**

Jessica Alessandra Wagner, M.A. Bielefeld, ist Referentin zu Gender & Medien und zeigt uns, wie sich Influencerinnen auf Social Media heute präsentieren. Welche Vorbilder für Weiblichkeit bieten sie jungen Frauen und Mädchen? Mit ihrem Vortrag „Tradwives & Booty-Workouts: Aktuelle Weiblichkeitsentwürfe auf Social Media – Feminismus in der Krise?“ will Frau Wagner mit uns ins Gespräch kommen und neben viel diskutierten Phänomenen wie den Tradwives oder sogenannten Weiblichkeitscoaches auch empowernde und feministische Accounts vorstellen.

Ein unterhaltsamer und gleichzeitig mutmachender Vortrag, der eines deutlich zeigen will: In Social Media liegen viele Chancen. Lassen Sie sich inspirieren und empowernt!

17.30 Uhr Sektempfang

18.00 Uhr Begrüßung: Dr. Christoph Hantel, Leiter der vh
Einstimmung zum 8. März:
Diana Bayer, Frauenbüro Stadt Ulm

18.15 Uhr Tradwives & Booty-Workouts: Aktuelle Weiblichkeitsentwürfe auf Social Media – Feminismus in der Krise?

Vortrag: Jessica Alessandra Wagner
Doktorantin am Geschlechterkolleg Bielefeld,
Referentin zu Gender und Medien

19.15 Uhr Imbiss

19.45 Uhr Musik



Knudsen Fessele Streit Trio

Das beliebte Trio Lea Knudsen, Joe Fessele und Norbert Streit bringen mit ihrer spannenden Mischung aus Jazz, Latin- und Soul Music das Publikum regelmäßig zum Jubeln und Abtanzen.

NEU!!! Unser Angebot:

Kostenlose Kinderbetreuung beim Frauenfest
Von 17.30 bis 20.00 Uhr können Sie vor Ort Ihr Kind kostenlos und professionell von der Kindertagespflege „Little Steps“ betreuen lassen. Anmeldung über d.bayer@ulm.de.

Alle Frauen sind herzlich eingeladen gemeinsam mit uns zu feiern.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Veranstalter*innen: 8. März-Frauengruppen Ulm

Freitag
27. Februar

12.00 Uhr bis
14.00 Uhr
Neue Straße vor
dem Ulmer
Rathaus

Demonstration

Equal Pay Every Day

Zeichen setzen für Lohngerechtigkeit

Mit dem Motto „Equal Pay Every Day“ demonstrieren wir Frauen für eine längst überfällige Lohngerechtigkeit. Der Gender Pay Gap in Deutschland beträgt aktuell 16 %. Das Frauenbüro ruft auf zum gemeinsamen Zeichen setzen gegen diesen Missstand und für Lohngerechtigkeit! Kommen Sie vorbei! Setzen Sie ein Zeichen!

Veranstalter*in: Frauenbüro der Stadt Ulm

Freitag
27. Februar

16.00 Uhr
m25
Münsterplatz 25

Vortrag

Eintritt frei

Frauen und Finanzen:

Finanziell unabhängig – auch im Alter!

Die Gender Pay Gap führt oft zur Abhängigkeit von Frauen von ihren Ehepartnern und setzt sich im Alter in geringen Renten fort. Das Frauenbüro hat zum Equal Pay Day die Referentin Karina Metzendorf von „Börse in Pink“ eingeladen. In Ihrem Vortrag „Frauen und Finanzen – wie investiere ich in eine unabhängige Zukunft – auch im Alter?“ zeigt sie, wie Frauen auch mit kleinen Beträgen, wenig Aufwand und geringem Risiko in eine finanziell unabhängige Zukunft investieren können. Anmeldung für Kinderbetreuung bitte per Mail an das Frauenbüro: l.gramatzki@ulm.de.

Veranstalter*in: Frauenbüro der Stadt Ulm

Freitag
27. Februar

19.00 Uhr
Sie´ste
Mädchen- und
Frauenladen
Moltkestraße 72

Film

In der
Sie´ste-Reihe:
FILM MIT SPRITZ

Eintritt frei

Die Unbeugsamen 2

Im letzten Jahr zeigte Sie´ste zum Internationalen Frauentag den Film "Die Unbeugsamen" über die Geschichte der Frauen der Bonner Republik. In "Die Unbeugsamen 2" porträtiert der gleiche Regisseur Frauen aus unterschiedlichen Gesellschaftsschichten der Deutschen Demokratischen Republik. Da es während des Bestehens der DDR lediglich drei Ministerinnen gab, musste der Regisseur zwangsläufig den Fokus weiten, um genügend Protagonistinnen zu finden. 15 selbstbewusste Frauen erzählen, wie auch im Land der staatlich verordneten Gleichberechtigung trotzdem das Patriarchat regierte und schaffen damit ein kraftvolles Kaleidoskop der Geschlechterbeziehungen im Arbeiter- und Bauernstaat. Der Film bietet den beeindruckenden Lebensleistungen der ostdeutschen Frauen und ihrem Kampf um Chancengleichheit eine fesselnde Bühne.

Veranstalter*in: Mädchen- und Frauenladen Sie´ste

Samstag
28. Februar

9.00 Uhr bis
12.00 Uhr
m25
Münsterplatz 25

**Gespräche und
Austausch**

Eintritt frei

Equal Care Day –

Sorgearbeit fair verteilen!

An diesem Marktsamstag nutzen wir den Aktionstag, um auf die mangelnde Wertschätzung und unfaire Verteilung von Care-Arbeit aufmerksam zu machen. Wie sieht Care-Arbeit aus und wer sind die „Sich Kümmernenden“ in unserer Gesellschaft? Eines steht fest: Sorgearbeit wird in unserem aktuellen Wirtschaftssystem zu schlecht honoriert. Was steckt dahinter? Wir werfen u.a. einen Blick auf die Möglichkeiten, die eigene Sozialisation zu begreifen und Schritt für Schritt zu lernen für Sorge einzutreten.

Kommen Sie vorbei! Bei Häppchen können wir ins Gespräch kommen! Es gibt viel zu erleben: Equal Care Selbsttest, Bingospiel, Buttonmaschine und vieles mehr!

Veranstalter*in: Stadt Ulm – Team Chancengerechtigkeit und Vielfalt

Donnerstag
5. März

19.00 Uhr
Haus der Donau
Kronengasse 4/3

**Gespräch
mit Autorin**

Eintritt frei

Starke Frauen an der Donau

Die Veranstaltung „Starke Frauen an der Donau“ möchte jenen Frauen eine Stimme geben, die nicht unbedingt im who's who erscheinen, sondern deren Lebenswege beispielhaft für viele vergleichbare Biografien in der Gegenwart stehen. Eingeladen haben wir dazu die Autorin Maria Lehner. In ihrem Buch „...und dann ins Schwarze Meer“ beschreibt sie zehn Frauengeschichten und verbindet diese mit geschichtlichen und politischen Ereignissen im Donaauraum. Sie wird an diesem Abend kurze Passagen aus ihrem Buch lesen und mit der Moderatorin ins Gespräch kommen. Dazu wird es eine musikalische Begleitung geben. Moderation: Tanja Nova (vh Ulm, Kultur)

Veranstalter*innen: Donaübüro Ulm/Neu-Ulm gGmbH / Frauenakademie an der vh Ulm / Kulturreferentin für den Donaauraum am Donauschwäbischen Zentralmuseum Ulm

Freitag

6. März

9.30 Uhr bis
11.00 Uhr
Beratungs-
stelle für
Schwanger-
schaftsfragen
Schwamber-
gerstraße 35

Mutterglück

Wer ist eigentlich eine „gute“ Mutter?

Ist mein Leben als Mama so, wie ich es mir vorgestellt habe? Fühlt es sich nach Dauerlauf an oder bin ich tiefenentspannt? In gemütlicher Runde laden wir Mütter ein, ehrlich über Mutterschaft zu sprechen, Erwartungen zu hinterfragen und die gesellschaftliche Rolle von Müttern neu zu beleuchten. Offen, stärkend, ohne Filter.

Wir freuen uns auf einen guten Austausch: Katharina Wanger und Anette Zingler, Sozialpädagoginnen und Beraterinnen.

(Anmeldung bis 4. März bei Katharina Wanger wanger@schwangerschaftsfragen.de)

Veranstalter*in: Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung, Träger: Familienplanung e.V.

Eintritt 3 €
(Kinder bis
3 Jahre dürfen
mitgebracht
werden)

Sonntag

8. März

19.00 Uhr
HDB
Unterer
Kuhberg 18

Die Optimistinnen

Gün Tank stellt ihren Debütroman „Die Optimistinnen“ vor. Es geht um Emanzipation in der Fabrik. Nour ist eine junge Türkin, die 1972 in die Oberpfalz kam. Sie ist nicht allein: viele weitere Frauen leben mit ihr im Wohnheim – Frauen, die ihre Familien zurückgelassen haben, um zu arbeiten, Geld zu verdienen und es an ihre Lieben in der Heimat zu schicken. Diese Frauen stammen aus verschiedenen Ländern und Regionen.

Veranstalter*in: HDB Ulm/Neu-Ulm e.V. Türkisch-Deutscher Kulturverein

Eintritt: 5 Euro
Sprache: Deutsch

Donnerstag

12. März

18.00 Uhr
Haus der
Gewerkschaften
Weinhof 23

Organisierter Antifeminismus

in Baden-Württemberg

Ob Männerrechtsgruppierungen, radikale Abtreibungs-gegner*innen oder Akteur*innen, die gegen sexuelle Vielfalt oder Christopher-Street-Day (CSD) mobilisieren – organisierte antifeministische Gruppierungen sind auch in Baden-Württemberg aktiv und gut vernetzt.

Vortrag

Eintritt frei

In ihrem Vortrag mit anschließender Austausch- und Diskussionsrunde widmet sich Len Schmid von der Fachstelle gegen Antifeminismus und Queerfeindlichkeit Baden-Württemberg (kurz: FAQ BW) den Fragen, was Antifeminismus ausmacht, welche antifeministischen Narrative in der Gesellschaft vertreten sind und welche Gefahren mit antifeministischer Ideologie einhergehen. Anhand der Betrachtung unterschiedlicher organisierter antifeministischer Gruppierungen in Baden-Württemberg sollen Überschneidungen zu extrem rechten Ideologien und zu Facetten von gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit sichtbar gemacht werden.

Veranstalter*in: DGB Frauen Ulm



Obscura Kino
Schillerstraße 1, 89077 Ulm
Karten an der Abendkasse

Eintritt pro Film: 11 €
Ermäßigt: 10 €
für Schüler*innen
Student*innen
Rentner*innen

mit freundlicher
Unterstützung



20. Ulmer Frauenfilmtage

Montag

9. März 2026

19.30 Uhr
Obscura
Schillerstraße 1

Köln 75

Regie: Ido Fluk



Deutschland 2025, 116 min

KÖLN 75 erzählt die mitreißende Geschichte der rebellischen 18-jährigen Vera Brandes, die selbstbewusst und leidenschaftlich alles aufs Spiel setzt, um ihren Traum zu verwirklichen. Gegen den Willen ihrer konservativen Eltern bucht sie auf eigenes Risiko das Kölner Opernhaus, um Keith Jarrett im Januar 1975 für ein Konzert nach Köln zu holen. Die improvisierte Stunde am Klavier, die bis zuletzt zu scheitern droht, wird auf Schallplatte verewigt und von vielen als eines der populärsten Kunstwerke des 20. Jahrhunderts angesehen: Keith Jarretts „The Köln Concert“. Ein faszinierendes Porträt einer jungen Frau, die mit Leidenschaft für ihren Traum kämpft.

Dienstag

10. März 2026

19.30 Uhr
Obscura
Schillerstraße 1

Heldin

Regie: Petra Volpe



Deutschland, Schweiz 2025, 92 min

Floria ist Pflegefachfrau und arbeitet mit großer Hingabe und Professionalität in der Chirurgie eines Schweizer Krankenhauses. Der Film begleitet sie einen Tag am Arbeitsplatz. Als in der Spätschicht auf der unterbesetzten Station eine Kollegin ausfällt, kümmert sie sich trotz aller Hektik fürsorglich um die Versorgung ihrer Patient*innen. Doch Florias Dienst gerät nach und nach immer mehr außer Kontrolle – ein nervenaufreibender Wettlauf gegen die Zeit beginnt. Der Film ist eine emotionale Adrenalinkick-Achterbahn, so spannend wie ein Thriller.

Mittwoch

11. März 2026

19.30 Uhr
Obscura
Schillerstraße 1

Altweibersommer

Regie: Pia Hierzegger



Österreich 2025, 93 min

Astrid, Elli und Isabella sind mittlerweile Ende 40 und haben früher zu Studentenzeiten zusammen in einer WG gewohnt. Jetzt sitzen sie auf einem Campingplatz in der Steiermark und versuchen ihre Jugendzeiten wieder aufleben zu lassen. Doch gute Stimmung will nicht wirklich aufkommen, denn die Leben der Freundinnen sind nicht unbedingt so verlaufen, wie erhofft. Doch in der Komödie Altweibersommer schickt eine Reihe von Zufällen die drei Frauen auf eine abenteuerliche Reise.

Unser After-Work-Angebot und 1 Mal kostenlose Kinderbetreuung:

Du hast einen Film verpasst? Jeweils um 17.00 Uhr zeigen wir

Montag, 9.3.26

Dienstag, 10.3.26

Mittwoch, 11.3.26, mit Kinderbetreuung*

Heldin

Altweibersommer

Köln 75

* Film mit Freund*innen oder Datenight?

Für diese Filmvorführung gibt es kostenlose Kinderbetreuung in der Kindertagespflege „Little Steps“, Neunkirchenweg 87, 89077 Ulm (8 Minuten Fahrweg zum Obscura). Eure Kinder werden liebevoll und professionell betreut. Ihr könnt die Kinder ab 16.30 Uhr bringen und um 19.15 Uhr abholen. Anmeldung für die Kinderbetreuung bis 10.3.26 möglich: d.bayer@ulm.de

Wir freuen uns auf euch und eure Kleinen!

Die 8. März-Frauengruppen Ulm sind:

Ärztinnenbund; Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung; Bezirksarbeitskreis Frauen der Evang. Kirchenbezirke Ulm/Blaubeuren; Bündnis 90/DIE GRÜNEN; Caritas Ulm; DGB-Frauen Ulm; Donauschwäbisches Zentralmuseum; Frauenakademie an der vh ulm; Frauenbüro der Stadt Ulm; Frauen der Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft; Frauentreff Ulm e.V.; Freundschaft Kultur und Jugend e.V.; HDB Ulm/Neu-Ulm e.V.; IG BCE Frauen; IG Metall Frauen; IN VIA Region Süd/Ulm; keb Katholische Erwachsenenbildung Bildungswerk Ulm e.V.; Mädchen-und Frauenladen Sie'ste; SPD-FRAUEN Ulm; Soroptimist International Ulm/Neu-Ulm; ver.di-Frauenrat; vh ulm

Kontakt: DGB, Weinhof 23, 89073 Ulm, Telefon 0731 60270990

Team Chancengerechtigkeit und Vielfalt – Frauenbüro, Wilhelmstr. 22, 89073 Ulm, Telefon: 0731 161 1060

www.frauen.ulm.de

www.vh-ulm.de

https://bw.dgb.de/ueber-uns/regionen/suedostwuerttemberg/