



8. MÄRZ 2026

Internationaler Frauentag in Bremerhaven

Upgrade feminism! – Gleichstellung in Bremerhaven zwischen Tradition und Transformation

Bremerhaven blickt auf eine starke Tradition als Arbeiter*innen- und Hafenstadt zurück – und befindet sich zugleich im gesellschaftlichen Wandel. Zwischen gewachsenen Rollenbildern und neuen Zukunftsperspektiven stellt sich die Frage, wie Gleichstellung gelingen kann. In 22 Veranstaltungen im Rahmen des Internationalen Frauentags laden wir dazu ein, feministische Entwicklungen sichtbar zu machen und weiterzudenken. Gemeinsam wollen wir Impulse für Teilhabe, Chancengleichheit und eine solidarische Stadtgesellschaft setzen. Die Veranstaltungen der Feministischen Woche knüpfen unter dem Motto »Aus Wut wird Wandel – Feminismus heißt Veränderung« an diese Perspektive an. Auch hier lohnt sich ein Blick in das Veranstaltungsprogramm.

Mo–Fr 02.–27.03.

Eröffnung am **02.03.** 15 Uhr
Stadtbibliothek Bremerhaven,
Veranstaltungsraum

Ausstellung: Gender Data Gap
Stadtbibliothek Bremerhaven
ohne Anmeldung / kostenfrei

Di 03.03. 10–12 Uhr
Caritas Familienzentrum, Geibelstraße 11a
SIND WIR NICHT ALLE NANAS?
Körper und Lebensfreude
Caritas Bremerhaven/Projekt MOA
mit Anmeldung / kostenfrei

Di 03.03. 14 Uhr
Technisches Rathaus, Fährstraße 20,
Raum 101
Frauen unterwegs auf dem Fahrrad
1. Projekttreffen zum Fishtown Women
Bike Ride 2026
ADFC Bremerhaven e.V., Dialog–Verein
für gleiche Rechte e.V., energiekonsens,
Klimaschutz-Werkstatt, Stabsstelle
Nahmobilität
ohne Anmeldung / kostenfrei

Di 03.03. 16–18 Uhr
Forum der Arbeitnehmerkammer
Mädchen für KI begeistern!
ZGF Bremerhaven
mit Anmeldung / kostenfrei

Mi 04.03. 17–19 Uhr
Forum der Arbeitnehmerkammer
**Offline. Digitale Armut von Frauen
erkennen und verstehen**
ZGF Bremen/Bremerhaven
mit Anmeldung / kostenfrei

Do 05.03. 10–14 Uhr
Seniorentreffpunkt Grünhöfe,
Auf der Bult 10b
**Frauenpower Ein Impro-Theater-Workshop
zum Thema Geschlechterrollen**
Seniorentreffpunkt Grünhöfe
mit Anmeldung / kostenfrei

Do 05.03. 19 Uhr
pro familia Beratungsstelle,
Borriesstraße 3–5
Filmbabend: »Wie wir wollen« (2021) –
Erfahrungen mit ungewollter Schwangerschaft
und Abbruch
pro familia Beratungsstelle
mit Anmeldung / auf Spendenbasis

Fr 06.03. 11–13 Uhr
digital
**Seminar: Erfahrung trifft auf junge
Neugier** Alterdiskriminierung ins Positive
lenken und Vorteile nutzen
afz Zentrale Frauenberatungsstelle
ZiBnet–Zukunft im Beruf
mit Anmeldung / kostenfrei

Fr 06.03. 18 Uhr
Hansastraße 2a
**Offener Austausch zu den
Lebensumstände für Frauen im Iran**
mit Getränken und Fingerfood
Dialog – Verein für gleiche Rechte e.V.
ohne Anmeldung / kostenfrei

Fr 06.03. 18 Uhr
Bündnis 90/Die Grünen,
Bürgermeister-Smidt-Straße 137
**Nadeln und Netzwerke weibliche
Handarbeit zwischen Ausbeutung und
Selbstermächtigung**
Bündnis 90/Die Grünen
ohne Anmeldung / kostenfrei

Sa 07.03. 11–13 Uhr
Bündnis 90/Die Grünen,
Bürgermeister-Smidt-Straße 137
Zeit für uns Frauentag gemeinsam
gestalten
Bündnis 90/Die Grünen
mit Anmeldung / kostenfrei

Sa 07.03. 14 Uhr
Treffpunkt: am Stadttheater Bremerhaven
**BHVGTC Spaziergang für Frauen* am
Internationalen Frauentag**
Bremerhaven Girls–Walking & Talking,
Jana Schmedes und Sarah Huhle
ohne Anmeldung / kostenfrei

So 08.03. 11–13:30 Uhr
die theo, Lutherstraße 7
System-Update: Gleichstellung
Bühne frei für Perspektivwechsel
ZGF Bremerhaven
mit Anmeldung / kostenfrei

So 08.03. 14:30 Uhr
Start am Hauptbahnhof Bremerhaven
Frauenpower Auszeit am Weltfrauentag
Birgit Ewe von Birgit on Tour
mit Anmeldung / 5,00 €

So 08.03. ab 18 Uhr
Deutsches Auswandererhaus
Film: **Internationaler Frauentag 2026 /
DAH in Lila** (Aktion und Filmbabend)
Deutsches Auswandererhaus
mit Anmeldung / kostenfrei

Di 10.03. 15 Uhr
Historisches Museum
Starke Frauen aus Bremerhaven
Ein besonderer Rundgang durch
die Stadtgeschichte
Historisches Museum
mit Anmeldung / 8,00 € (erm. 4,00 €)

Mi 11.03. ab 9 Uhr
Hafenstraße 192
**Tag der offenen Tür bei der Beratungsstelle
MARIE**
Beratungsstelle für Sexarbeiter*innen MARIE
mit Anmeldung / kostenfrei

Mi 11.03. 15 Uhr
Hinrich-Schmalfeldt-Straße 31
**Frauen im Fokus: Polizeigeschichten
aus Bremerhaven** Führung durch
das Polizeimuseum Bremerhaven
Polizeiförderverein in Kooperation mit
der Ortspolizeibehörde
mit Anmeldung / kostenfrei

Mi 11.03. 18–19 Uhr
BRIG, Stresemannstr. 46
**Mit einer aufrechten Körperhaltung
zu einem selbstbestimmten ICH**
feelstrong–Haltung ist ALLES
mit Anmeldung / kostenfrei

Sa & So 14. & 15.03. 12–18 Uhr
CvO, Schiffdorfer Chaussee 97
Only Lady's Tattoo Con
Morticia Perau
ohne Anmeldung / ab 11,83 €

So 15.03. 11 Uhr
Cinemotion Bremerhaven
Film: **Lolita lesen in Teheran**
Koki in Kooperation mit den
Soroptimistinnen Bremerhaven
mit Anmeldung / 9,00 € (Koki-Mitglieder 6,00 €)

Do 19.03. 17–19 Uhr
Historisches Museum
Sichtbar. Stark. Vernetzt.
Präsentation & Vernetzungstreffen
zum Projekt »Ich bin Tochter dieser Stadt«
AG Frauen des Migrationsrates
mit Anmeldung / kostenfrei



8 MÄRZ
Internationaler
Frauentag

Details der Veranstaltungen finden Sie unter:

www.weltfrauentag-bremerhaven.de

Die Veranstaltungsreihe findet statt in Zusammenarbeit von

ZGF
Zentralstelle
Landesfrauenbeauftragte

 **SEESTADT
BREMERHAVEN**

 **Freie
Hansestadt
Bremen**

4. Feministische Woche Bremerhaven

06. – 16.03.2026



AUS WUT WIRD WANDEL FEMINISMUS HEIßT VERÄNDERUNG

DIE FEMINISTISCHE WOCHE BREMERHAVEN GEHT IN DIE 4. RUNDE!

Seit 2020 bringen Frauen* aus der Jugend- und Mädchenarbeit diese Woche auf die Beine – weil es in Bremerhaven nach wie vor zu wenige Angebote für junge Frauen* und Mädchen* gibt. Die Feministische Woche ist deshalb perfekt, um Neues kennenzulernen, Leute zu treffen und gemeinsam ein sichtbares Zeichen für Gleichstellung zu setzen.

Werft gerne einen Blick auf die andere Seite des Flyers!
Im Rahmen der Veranstaltungsreihe rund um den 8. März warten weitere vielfältige und spannende Angebote darauf, entdeckt zu werden.



Fr 06.03. 18 – 20:30 Uhr
Dienstleistungszentrum Grünhöfe, Auf der Bult 5
Aufaktveranstaltung: **FEMALE SLAM**
Arbeit und Leben Bremerhaven e.V.
ohne Anmeldung / kostenlos

Sa 07.03. 12 – 16 Uhr
Haus der Jugend, Rheinstraße 109
Workshop: **HYSTERISCH ODER EINFACH NUR LAUT?**
Nicht hysterisch, sondern wütend
Jugendverband Sozialistische Jugend – Die Falken Bremerhaven
ohne Anmeldung / kostenfrei

Sa 07.03. ab 18 Uhr
Haus der Jugend, Rheinstraße 109
TANZ IN DEN 8. MÄRZ
Jugendverband Sozialistische Jugend – Die Falken Bremerhaven
ohne Anmeldung / kostenfrei

So 08.03. 16:45 – 17:45 Uhr (im Anschluss gemeinsamer Theaterbesuch der Veranstaltung & kleine Premierenfeier)
Stadtheater Bremerhaven, Treffpunkt: Theaterkasse des Stadttheaters, Theodor-Heuss-Platz 10
INPUT-WORKSHOP für junge Menschen zur Veranstaltung
Frauenrollen! Ein szenisches Arrangement
Theaterpädagogik des Stadttheaters Bremerhaven
mit Anmeldung / kostenfrei

So 08.03. 18 Uhr
Stadtheater, Kleines Haus, Theodor-Heuss-Platz 8
FRAUENROLLEN! Ein szenisches Arrangement
Stadtheater Bremerhaven
Tickets gibt es online oder an der Abendkasse / 15,60 Euro (regulär) bzw. 8,10 Euro (Schüler*innen & Studis) pro Karte
Die beiden Veranstaltungen des Stadttheaters gehören inhaltlich zusammen.

Mo 09.03. 17 – 20 Uhr
Lehe-Treff, Eupener Straße 3b
Workshop: **CARE STATT KANONEN**
Feministische Perspektiven zur Wehrpflicht
Arbeit und Leben Bremerhaven e.V.
mit Anmeldung / kostenfrei

Di 10.03. 16 – 18 Uhr
Stadtbibliothek Bremerhaven, BIB_LAB, Bürgermeister-Smidt-Straße 10
FEMINISTISCHE SILENT READING PARTY
Stadtbibliothek Bremerhaven
ohne Anmeldung / kostenfrei

Mi 11.03. 16 – 19 Uhr
Lehe-Treff, Eupener Straße 3b
Praxisworkshop: **KREATIV GEGEN DIGITALE GEWALT**
Arbeit und Leben Bremerhaven e.V.
mit Anmeldung / kostenfrei

Do 12.03. 15:30 – 19:30 Uhr
INNER SPACE Jugendbeteiligungsraum, Bürgermeister-Smidt-Straße 29
MÄDCHEN. ECHT. ANDERS.
Empowerment-Workshop für Mädchen*
ZGF Bremerhaven
ohne Anmeldung / kostenfrei

Fr 13.03. ab 18 Uhr
Goethestraße 2
Filmvorführung: **SISTERQUEENS** und Rahmenprogramm
Zircula e.V., WERK. e.V., Quartiersmeisterei Lehe, Kreisjugendwerk der AWO
ohne Anmeldung / kostenfrei

Mo 16.03. 17 – 19 Uhr
Haus der Jugend, Rheinstraße 109
OFFENES TREFFEN der queeren Jugendgruppe »Prism« – komm vorbei!
Queere Jugendbildung
ohne Anmeldung / kostenfrei

**WE
CAN**

**GO
GRL**



**GRL
PWR**

Alle Details der Veranstaltungen
findet ihr unter:

Folgt uns auf Instagram:
[@feministische_woche](https://www.instagram.com/feministische_woche)



Die 4. Feministische Woche Bremerhaven wird organisiert von:

