

2026

**LANDAU
FAIRÄNDERN**



**AKTIONSWOCHEN ZUR
GESCHLECHTERGERECHTIGKEIT**



Stadt Landau in der Pfalz
Gleichstellungsstelle

LANDAU FAIRÄNDERN



für ein gerechtes Miteinander

Landau ist vielfältig. Landau sind wir alle. Unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung oder Lebensentwurf haben alle Menschen ein Recht auf Gleichstellung, Sicherheit und faire Chancen. Ein faires Landau bedeutet: gleiche Möglichkeiten im Beruf, faire Bezahlung, ein selbstbestimmtes Leben ohne Angst vor Ausgrenzung oder Gewalt. Es bedeutet, lieben zu können wen wir lieben und uns frei im öffentlichen Raum zu bewegen. Gleichstellung geht uns alle an und sie gelingt nur gemeinsam.

Mit den Aktionswochen "Landau Fairändern 2026" machen wir Geschlechterungleichheiten sichtbar und setzen Impulse für Veränderung. Das Programm lädt zum Mitdenken, Mitfühlen und Mitmachen ein: mit Information, Austausch, Kultur, Bewegung und Momenten zum Innehalten.

Die Tür der Gleichstellungsstelle steht dir jederzeit offen. Hier beraten wir dich bei Fragen zu Elternzeit, Care-Arbeit, sexualisierter Gewalt, Diskriminierung oder wenn du einfach nicht weiter weißt.

Für ein faires Landau. Für ein starkes Miteinander.



Laura Hess
Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Landau

26.FEBRUAR

KRAV MAGA KRAV MAGA LANDAU <<<

Intensivkurs für Frauen*

Du möchtest dich im Alltag sicherer fühlen und im Ernstfall handlungsfähig sein? Dieser Selbstverteidigungs-Intensivkurs für Frauen* vermittelt dir praxisnahe Techniken, die wirklich funktionieren, auch gegenüber körperlich überlegenen Angreifenden. Im Fokus stehen realistische Selbstverteidigung, klare Strategien und die Stärkung von Selbstvertrauen und Handlungssicherheit. Neben körperlichen Techniken werden auch psychologische Grundlagen vermittelt, die in Gewaltsituationen eine entscheidende Rolle spielen.

Der Kurs ermöglicht dir schnelle Erfolgserlebnisse, ganz ohne Vorerfahrung. Ein sensibler Umgang mit individuellen Ängsten und Gewalterfahrungen ist selbstverständlich. Gerne kannst du die Trainer*innen hierzu vorab vertraulich kontaktieren.

Der Kurs richtet sich an Frauen* ab 16 Jahren. Bitte bring bequeme Sportkleidung, geeignete Schuhe und etwas zu trinken mit.

26. FEBRUAR | 17:30 - 21:00 UHR

Sporthalle
Raimund-Huber-Straße 16
Landau



Anmeldung: krav-maga-landau.de/kurse oder via QR-Code

Kosten für den Intensiv-Kurs: regulär 59€, ermäßigt (Studierende, Auszubildende oder Minderjährige) 49€

Kooperation mit Krav Maga Landau

05. MÄRZ LESUNG "RETHINKING MOTHERHOOD"



mit Autorin Anne Theiss

Mütter in Deutschland haben heute mehr Möglichkeiten als je zuvor und stehen doch vor großen Hürden: fehlende Betreuungsplätze, überlastete Schulen, Lücken in der gesundheitlichen Versorgung und ungleiche Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Die Care-Arbeit lastet nach wie vor überwiegend auf Frauen*.

"Rethinking Motherhood" versammelt Stimmen von Müttern aus Politik, Wirtschaft und Kultur, Alleinerziehenden, Gründerinnen nach der Geburt, pflegenden Müttern und Männern, die mehr Solidarität einfordern. Das Buch macht sichtbar, wie vielfältig Mutterschaft ist, und zeigt, warum wir gemeinsam laut werden müssen.

Anne Theiss liest, erzählt und öffnet den Raum für neue Perspektiven darauf, wie ein gerechteres Morgen aussehen kann. Komm vorbei und denk Mutterschaft mit uns neu.

05. MÄRZ | 19 UHR

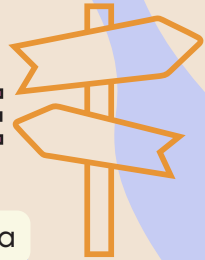
Stadtbibliothek
Heinrich-Heine-Platz 10
Landau

Anmeldung: stadtbibliothek@landau.de oder
telefonisch unter 06341/134320

Eintritt: 10€, ermäßigt 6€

Kooperation mit der Stadtbibliothek Landau

07. MÄRZ ERÖFFNUNG MAHLASTRAßE



neues Ergänzungsschild zur
Würdigung von Elisabeth Mahla

Wir laden dich herzlich ein, gemeinsam mit uns ein Stück Landauer Frauengeschichte sichtbar zu machen: In der Mahlastraße enthüllen wir ein neues Ergänzungsschild, das an Elisabeth Mahla erinnert, eine der prägendsten Frauen unserer Stadt. Elisabeth Mahla (1889-1974) war Kunsthistorikerin und eine der wichtigsten Stimmen der Landauer Frauenbewegung. Sie gründete in Landau den Verein für Fraueninteressen, baute die städtische Volksküche mit auf, leitete über Jahrzehnte die Frauenarbeits- und Handelsschule und formte den Deutschen Frauenring bundesweit entscheidend mit. Für ihr Wirken wurde sie 1959 zur ersten und bis heute einzigen Ehrenbürgerin der Stadt Landau ernannt. Mit dem Ergänzungsschild setzen wir ein sichtbares Zeichen für ihr Engagement und dafür, wie wichtig Frauen in der Geschichte unserer Stadt waren und sind.

Komm vorbei und feiere mit uns eine Frau, die Landau fairändert hat.

07. MÄRZ | 11 UHR

am Straßenschild in der Mahlastraße,
Ecke Martin-Luther-Straße (Tiefgarage der
Festhalle)
76829 Landau

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Kooperation mit dem Stadtarchiv Landau

07. MÄRZ

GIRLS*

EMPOWERMENT DAY

Stark & Selbstbewusst - Mädchenpower zum Weltfrauentag

Beim Girls* Empowerment Day im Haus der Jugend dreht sich alles um Selbstvertrauen, Stärke und Austausch. An mehreren Stationen kannst du kreativ werden, Neues ausprobieren und herausfinden, was dir guttut, ganz ohne Anmeldung und in deinem eigenen Tempo.

Im Kreativraum gestaltest du Buttons, Poster oder Armbänder mit Botschaften, die dich stärken. Im Mini-Workshop zur Selbstbehauptung lernst du einfache Übungen zu Körpersprache und klarem Neinsagen. In der Gesprächsinsel kannst du über alles sprechen, was dich als Mädchen beschäftigt, in einem geschützten Raum und mit Menschen, die dir zuhören. An unserer „Female Role Models Wall“ entdeckst du beeindruckende Frauen und kannst deine eigenen Vorbilder ergänzen. Auch ein Töpferangebot wird zur Verfügung stehen.

Der Girls* Empowerment Day soll dir Mut machen, dich unterstützen und dir zeigen, dass du nicht alleine bist.

Für Mädchen und junge Frauen ab ca. 10 Jahren.
Komm einfach vorbei!

07.MÄRZ | 14-18 UHR

Haus der Jugend
Marktstraße 40
Landau

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Kooperation mit der Jugendförderung Landau

08. MÄRZ KINOMATINEE



zum Weltfrauentag in Kooperation mit
Soroptimist International Club Landau

Ganz großes Kino zum Internationalen Frauentag: Dich erwartet eine besondere Kinomatinee mit Sekt und Fingerfood im Universum THEATER LANDAU. Gezeigt wird der Film "Die Gesandte des Papstes" – ein eindrucksvoller Film über eine außergewöhnliche Frau, Machtstrukturen und den Mut, eigene Wege zu gehen.

In entspannter Atmosphäre kannst du den Film genießen und einen Vormittag voller Austausch, Inspiration und guter Gespräche verbringen. Der Erlös des Vormittags fließt in das Projekt "Engagement macht Schule", mit dem Landauer Schüler*innen für ihren besonderen Einsatz zur Umsetzung demokratischer Werte und für ein starkes, solidarisches Miteinander ausgezeichnet werden.

08.MÄRZ | 11 UHR

Einlass ab 10 Uhr

Universum THEATER LANDAU
Königsstraße 48/50
Landau

Tickets können erworben werden unter:
www.universum-theater-landau.de

Sekt und Fingerfood sind nicht im
Ticketpreis enthalten und separat
erhältlich.



Kooperation mit Soroptimist International
clublandau.soroptimist.de

10. MÄRZ

ONLINE-VORTRAG

ZUR PAS-STUDIE

Eltern, Entfremdung und Geschlechterrollen
mit Dr. Wolfgang Hammer

Dr. Wolfgang Hammer stellt neue Ergebnisse seiner Studie zur sogenannten Eltern-Kind-Entfremdung (PAS) vor und zeigt, wie der Begriff in familienrechtlichen und gesellschaftlichen Debatten eingesetzt wird. Er spricht über Erkenntnisse aus Forschung und Praxis, über Machtverhältnisse, Geschlechterbilder und darüber, welche Auswirkungen solche Diagnosen besonders auf Mütter und Kinder haben.

Die Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte ebenso wie an Eltern und alle, die sich für Familie, Gerechtigkeit und politische Verantwortung interessieren. Dr. Hammer erklärt verständlich, worum es bei PAS geht und warum das Thema so viele Familien betrifft.

Ein Abend zum Nachdenken über Wissenschaft, Sprache und den Umgang mit Elternschaft und Geschlecht.

10. MÄRZ | 18 UHR

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Germersheim
und Südliche Weinstraße

13. MÄRZ

LESUNG

“KEIN ANKOMMEN, NIRGENDWO”

Missbrauch in der Familie

Im Bücherknecht liest Autor Gert Deppe aus seinem Roman *“Kein Ankommen, nirgendwo”*. Im Mittelpunkt steht eine junge Frau, die als Kind sexualisierte Gewalt erlebt hat und Jahre später versucht, Antworten zu finden.

Der Roman beschreibt nicht die Tat selbst, sondern das Umfeld, in dem Missbrauch möglich wird und die Spuren, die er im Leben eines Menschen hinterlässt. Eindringlich erzählt Deppe von familiären Dynamiken, Schweigen und Abhängigkeiten und gibt Betroffenen eine Stimme.

Begleitet wird der Abend vom Weißen Ring, der Informationen und Unterstützung für Betroffene anbietet. Die Lesung schafft Raum zum Zuhören, für Austausch und einen sensiblen Blick auf ein Thema, das viele betrifft und oft tabuisiert wird.

Ein Abend, der berührt, aufklärt und Haltung zeigt.

13. MÄRZ | 18:30 UHR

Einlass ab 18:00 Uhr

BücherKnecht
Theaterstraße 11
Landau

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Kooperation mit dem Weißen Ring e.V.

Diese Veranstaltung wird durch das Ministerium des Innern und für Sport Rheinland-Pfalz gefördert.

17. MÄRZ STARK GEGEN ANTIFEMINISMUS

Digitaler Workshop für mehr
Handlungssicherheit mit Diplom-Politologin
Wiebke Eltze

Wer sich politisch engagiert, begegnet immer häufiger antifeministischen Angriffen, ob in Diskussionen, Gremien oder im digitalen Raum. Der Workshop zeigt, wie diese Strategien funktionieren, wie du sie erkennst und wie du ihnen souverän begegnen kannst.

Gemeinsam reflektieren wir die eigene Haltung, tauschen Erfahrungen aus und stärken uns gegenseitig. Du bekommst praktisches Handwerkszeug, wie du klar Grenzen setzt, Position beziehst, sprachfähig bleibst, auch dann wenn dich ein Angriff überrascht oder sprachlos macht.

Wir sprechen darüber, wie du dich schützen kannst, welche Unterstützungssysteme es gibt und wann es sinnvoll ist zu reagieren und wenn ja, in welcher Form. Der Workshop schafft Raum für Solidarität, Austausch und mehr Sicherheit im Umgang mit antifeministischen Positionen.

17. MÄRZ |
16:30-20:30 UHR

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Germersheim

Diese Veranstaltung wird durch das Ministerium für Familie, Frauen,
Kultur und Integration Rheinland-Pfalz gefördert.

19. MÄRZ

ONLINE VORTRAG

„ZURÜCK IN BALANCE“



wie Frauen Körper und Geist stärken können

Kennst du das Gefühl, immer zu funktionieren, aber kaum wirklich bei dir selbst zu sein?

Zwischen Job, Familie und dem eigenen Perfektionsanspruch bleibt oft genau das auf der Strecke: Du. In diesem Vortrag zeigen Sandra Maria Walz, ganzheitliche Ernährungs- & Gesundheitsberaterin und Lisa Marina Reither, systemische Therapeutin, wie du mit kleinen, alltagstauglichen Impulsen wieder mehr Energie bekommst, körperlich und mental. Gemeinsam verbinden sie Körper und Geist, damit du verstehst, warum du dich manchmal so fühlst, wie du dich fühlst und vor allem, was du konkret tun kannst, um wieder in Balance zu kommen.

Freu dich auf 30 Minuten voller Aha-Momente, ehrlicher Einblicke und Inspiration zum Mitnehmen. Einfach zuhören, auftanken, neue Energie spüren.

19.MÄRZ | 20:00 UHR

Anmeldung: gleichstellungsstelle@landau.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Kooperation mit INNEN & AUSSEN GESUND

20. MÄRZ

FRAUEN*FETE

mit DJ SABINE

Wir lassen es krachen, nur für uns!
Wir feiern uns selbst, unsere Stärke, unsere Power!

Bei unserer Frauen*fete heißt es: tanzen, lachen, einfach genießen, ein Abend nur für Frauen*.
Wir feiern zu den besten Beats der 70er, 80er und 90er Jahre - alles, was Frau* liebt und Spaß macht!

Ein Abend voller Gute-Laune-Musik, Bewegung und Female Vibes, bei dem wir zusammen die Welt draußen lassen.

Tanzt, singt mit, genießt die Zeit nur für euch, weil wir es verdient haben, uns selbst zu feiern!



20.MÄRZ | 20:00 UHR

Einlass ab 19:30 Uhr

Das Haus (Südstern e.V.)
Weißburgerstraße 30
Landau

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Eintritt kostet 5€.

Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Südliche Weinstraße, Germersheim & das Haus (Südstern e.V.)

25. MÄRZ

ONLINE-VORTRAG KÜNSTLICHE INTELLIGENZ & GLEICHSTELLUNG

mit Kerstin Gude-Benderoth

KI kann Frauen* helfen: Sie erleichtert die Arbeit, fördert Kreativität und stärkt das Selbstvertrauen. Aber KI ist nicht neutral. Algorithmen übernehmen oft alte Ungerechtigkeiten, und in technischen Berufen fehlen weibliche Vorbilder. Statistiken zeigen: Frauen* nutzen KI deutlich seltener als Männer. Wer sich nicht damit beschäftigt, läuft Gefahr, im Berufsleben den Anschluss zu verlieren. Gleichzeitig verändert KI die Arbeitswelt: Neue Möglichkeiten und spannende Aufgabenfelder entstehen, und Frauen* können aktiv mitgestalten. Die Frage ist also nicht, ob sich die Welt durch KI verändert, sondern wie wir diese Veränderung gestalten. Frauen* können KI nutzen, entwickeln und mitbestimmen, für faire Technologie und gleiche Chancen für alle. Der Vortrag informiert über den KI Gender-Gap, zeigt Chancen und Handlungsmöglichkeiten auf und soll motivieren, KI selbstbewusst zu nutzen.

25. MÄRZ | 19:00 UHR

Anmeldung:
geschaeftsstelle-gleichstellung@neustadt.eu

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Südliche
Weinstraße, Germersheim, Neustadt, Speyer, Bad
Dürkheim & Grünstadt

26. MÄRZ

LESUNG LIEBES- ERKLÄRUNG AN DIE WECHSELJAHRE

mit Autorin Stefanie de Valesco

Die Wechseljahre sind für viele Frauen* mit Unsicherheiten, Klischees und Schweigen belegt. Dabei markieren sie einen Lebensabschnitt voller Veränderung, Kraft und neuer Perspektiven. In dieser Lesung nimmt Stefanie de Valesco die Wechseljahre in den Blick, ehrlich, klug und mit ganz viel Humor. Sie spricht über körperliche und emotionale Veränderungen, über gesellschaftliche Erwartungen und darüber, warum diese Lebensphase mehr Aufmerksamkeit, Offenheit und Wertschätzung verdient. Die Lesung lädt dazu ein, festgefahrene Bilder zu hinterfragen, Erfahrungen zu teilen und die Wechseljahre neu zu denken, nicht als Defizit, sondern als selbstverständlichen Teil eines selbstbestimmten Lebens.

26.MÄRZ | 18:30 UHR

Einlass ab 18:00 Uhr

BücherKnecht
Theaterstraße 11
Landau

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Südliche
Weinstraße, Germersheim & pro familia RLP & pro familia
Landau

14. APRIL

ONLINE-VORTRAG SOZIALE MEDIEN & ESSVERHALTEN

Orientierung für Eltern

Instagram, TikTok & Co. gehören für viele Jugendliche zum Alltag. Sie folgen Influencer*innen, schauen Kochvideos, nehmen an Food-Challenges teil oder werden von Rabattaktionen und "limitierten" Produkten zum Kauf verleitet. Dabei stehen häufig stark verarbeitete und zuckerreiche Lebensmittel im Mittelpunkt. Doch welche Auswirkungen hat das auf das Ernährungsverhalten junger Menschen? Welche Unterschiede zeigen sich zwischen den Geschlechtern? Welche Werbestrategien stecken dahinter und wie können Eltern ihre Kinder unterstützen, einen bewussten Umgang mit den Einflüssen der sozialen Medien auf das Essverhalten zu entwickeln?

14. APRIL | 18:30 UHR

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Germersheim

15. APRIL

MEDICAL GASLIGHTING



Online-Vortrag mit femmed*

Kennst du Arztbesuche, bei denen Krankheitssymptome heruntergespielt oder nicht ernst genommen werden? Dann hast du möglicherweise Medical Gaslighting erlebt, ein Phänomen, das vor allem Menschen betrifft, die nicht dem *"männlichen Standard"* in der Medizin entsprechen.

Der Verein Feministische Medizin e. V. lädt zu einem Vortrag zum Thema Medical Bias & Medical Gaslighting ein. Im Fokus stehen strukturelle Ungleichheiten in der medizinischen Versorgung, die Entstehung von Medical Gaslighting sowie die Auswirkungen auf Betroffene. Zudem wird thematisiert, welche Wege es zu einer diskriminierungsfreien und sensibleren medizinischen Versorgung gibt. Im Rahmen der Veranstaltung wird außerdem ein neues Projekt vorgestellt: eine Plakatkampagne, die Medical Gaslighting sichtbar macht und Betroffene darin bestärken soll, ihre Erfahrungen ernst zu nehmen und Gehör zu finden.

15. APRIL | 19 UHR

Anmeldung: gleichstellungsstelle@landau.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Germersheim,
Südliche Weinstraße & Neustadt

18|19. APRIL WENDO KURS

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für FLINTA*

Sich selbstsicher durchsetzen und wehren können, das ist das Ziel dieses Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurses. Was bedeuten Grenzen? Kenne ich meine Grenzen? Was passiert, wenn diese überschritten werden?

Durch einen Mix aus praktischen und theoretischen Elementen und einer intersektional-feministischen Linse nähern wir uns gemeinsam diesen Fragen. Es geht unter anderem um Körper, Wahrnehmung und Durchsetzungsvermögen, aber auch um unsere Erfahrungen, die Solidarität miteinander und um die strukturellen Ebenen von Gewalt.

Im Mittelpunkt steht die Grundhaltung: Alle können sich verteidigen, wir finden heraus, wie. Daher sind alle FLINTA* Personen willkommen, unabhängig von sportlichem "Level" oder anderen Merkmalen. Mitzubringen ist nur bewegungsfreundliche Kleidung, in der du dich wohlfühlst und genügend Verpflegung für die Kurszeit. Hinweis: In diesem Kurs gibt es potenziell triggernde oder retraumatisierende Inhalte, vor allem zum Thema sexualisierter Gewalt.

18|19. APRIL JEWEILS 10-14 UHR

Gymnastikhalle Pestalozzischule
Langstraße 9a
Landau

Anmeldung: gleichstellungsstelle@landau.de

Der zweitägige Kurs kostet 25€ pro Teilnehmerin.
In Bar am Kurstag mitzubringen.

Kooperation mit Marielle Mühl

21. APRIL WORKSHOP ANTI- FEMINISMUS UND QUEERFEINDLICHKEIT

mit Judith Hogen (QueerNet e.V.)

Queerfeindlichkeit und Antifeminismus sind eng miteinander verwoben und prägen gesellschaftliche Debatten, politische Strategien und alltägliche Diskriminierung. Der Workshop setzt sich mit diesen Zusammenhängen auseinander und beleuchtet, wie antifeministische Narrative gezielt gegen queere Lebensrealitäten eingesetzt werden.

Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: Welche Formen von Queerfeindlichkeit und Antifeminismus gibt es? Wie wirken sie zusammen, online wie offline? Welche Auswirkungen haben sie auf queere Personen und feministische Errungenschaften? Neben theoretischen Grundlagen bietet der Workshop Raum für Austausch, Reflexion und praxisnahe Ansätze. Ziel ist es, Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit queerfeindlichen und antifeministischen Aussagen und Strukturen zu entwickeln und solidarische Gegenstrategien sichtbar zu machen.

Der Workshop richtet sich an Fachkräfte der Sozialen Arbeit, sowie alle Interessierten und setzt kein Vorwissen voraus.

21. APRIL | 10-16 UHR

Haus der Jugend
Marktstraße 40
Landau

Anmeldung: gleichstellungsstelle@landau.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Kooperation mit QueerNet e.V. Rheinland-Pfalz

23. APRIL

GIRLS & BOYS DAY

Vielfalt erleben, Interessen entdecken – ganz ohne Rollenklischees

Wie funktioniert eigentlich eine Stadt? Und wer sorgt dafür, dass es in Landau jeden Tag gut läuft?

Am Girls' und Boys' Day bietet die Stadtverwaltung Landau spannende Einblicke in unterschiedliche Arbeitsbereiche und Berufsfelder. Schüler*innen haben die Möglichkeit, Berufe kennenzulernen, die sie vielleicht noch nicht auf dem Schirm hatten, zum Beispiel im Umweltamt, bei der Feuerwehr oder in weiteren Bereichen der Stadtverwaltung. Dabei geht es ums Mitmachen, Nachfragen und Ausprobieren.

Der Aktionstag soll dabei unterstützen, eigene Interessen zu entdecken, neue Perspektiven zu gewinnen und erste Einblicke in den Arbeitsalltag zu bekommen, unabhängig von Rollenklischees oder Geschlechterbildern.

Ein Tag zum Reinschnuppern, Lernen und Zukunft entdecken!

23. APRIL | 08:30 UHR

Einen Überblick über die Angebote zum Girls' und Boys' Day findet ihr unter girls-day.de oder unter boys-day.de → Anmeldungen sind über das Portal jederzeit möglich.

Bei Fragen steht die Gleichstellungsstelle zur Verfügung.

Jungen-Zukunftstag
Boys' Day
Girls' Day
Mädchen-Zukunftstag



25. APRIL STADTFÜHRUNG ZUR GESCHICHTE VON FRAUEN IN LANDAU

mit Stadtarchivarin
Christine Kohl-Langer

Es gibt zahlreiche spannende Geschichten über bemerkenswerte Frauen* aus Landau zu erzählen. Historisch betrachtet standen leider häufig die Männer im Fokus der Aufmerksamkeit. Aus diesem Grund ist es umso relevanter, dass wir heute auf die starken Frauen* der Landauer Stadtgeschichte blicken.

Christine Kohl-Langer prägt seit Jahrzehnten den historischen Blickwinkel der Stadt mit ihrem Engagement als Museumsleiterin und Stadtarchivarin. Ihr dürft euch gemeinsam mit ihr in eine Zeitreise der Landauer Stadtgeschichte aus weiblicher Perspektive begeben.

25. APRIL | 14 UHR

Alter Messplatz gegenüber
Max-Slevogt-Gymnasium
Landau



Anmeldung: gleichstellungsstelle@landau.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden für ein Frauenprojekt sind erwünscht.

Kooperation mit dem Stadtarchiv Landau

28. APRIL IDEENSTAMMTISCH IM TRIFELS-HUB

mit der Gleichstellungsbeauftragten
Laura Hess

Wie kann Gleichstellung in Landau noch besser umgesetzt werden? Welche Ideen, Wünsche oder Visionen habt ihr für eine faire, inklusive Stadt? Beim Ideenstammtisch im Trifels-Hub könnt ihr alles ansprechen, was euch zum Thema Gleichstellung einfällt, ohne Vorgaben, ohne Filter. Die Gleichstellungsbeauftragte ist vor Ort und nimmt eure Anregungen, Fragen und Ideen auf.

Der Stammtisch bietet Raum für offene Gespräche, kreativen Austausch und neue Impulse. Jede Stimme zählt, egal, ob groß oder klein, konkret oder visionär.

28. APRIL | 19 UHR

Trifels-Hub
Theaterstraße 10
Landau

Anmeldung: gleichstellungsstelle@landau.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



5|6|12|13|20. MAI

FAHRRAD 

ANFÄNGERINNENKURS

für geflüchtete Frauen*

Du möchtest Fahrrad fahren lernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich!

Der Kurs ist für Frauen*, besonders für geflüchtete Frauen*, die noch nie Fahrrad gefahren sind oder es wieder lernen möchten.

Was du lernst:

- Fahrrad fahren, sicher bremsen und lenken
- Kurven fahren und anhalten
- Verkehrsregeln und sicheres Verhalten im Straßenverkehr

Der Kurs hat Theorie- und Praxiseinheiten, damit du das Fahrradfahren gut verstehst und sicher anwenden kannst. Mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe zum Fahren und ein Fahrrad, falls du eins hast. Falls nicht, kann ein Fahrrad gestellt werden.

5|6|12|13|20. MAI
JEWEIFS 9-12 UHR

Haus der Jugend
Marktstraße 40
Landau

Anmeldung telefonisch oder per WhatsApp bei
Anne Fischer 01515/5460039 oder Christine
Maas 0174/1620320

Der Kurs ist kostenfrei.

Kooperation mit dem ADFC und der städtischen
Gemeinwesenarbeit

16. MAI KREUZ & QUEER IDAHOBITA* 2026

Ökumenischer Gottesdienst und Infostand

Du bist herzlich eingeladen zu unserem ökumenischen Gottesdienst "Kreuz & Queer" anlässlich des IDAHOBITA*. Gemeinsam feiern wir einen Gottesdienst, der Glaube und queeres Leben zusammenbringt: offen, stärkend und solidarisch. Hier ist Raum für deine Identität, deine Erfahrungen und deine Hoffnung. Komm wie du bist und feiere mit uns am 16. Mai um 11 Uhr in der Landauer Stiftskirche.

Im Anschluss laden wir dich zu einem kleinen Get-together mit Fingerfood und Getränken ein.

16. MAI | 11 UHR

Stiftskirche Landau
Marktstraße 93
Landau

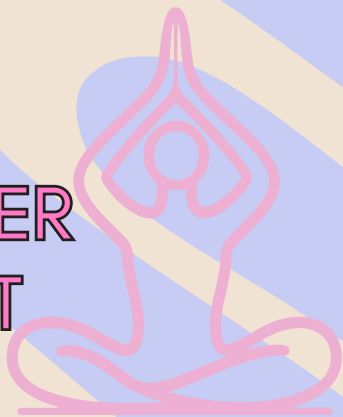
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Kooperation mit dem Protestantischen Kirchenbezirk
Landau, der Pfarrei Mariä Himmelfahrt, der
protestantischen Stiftskirchengemeinde und dem Netzwerk
Queere Südpfalz

21. MAI YOGA IN DER FRAUENZEIT



in einfacher Sprache

In unserem Hatha Yoga Workshop kannst du dich in einem geschützten Rahmen bewegen und entspannen. Jede ist eingeladen mitzumachen. Es ist egal, ob du schon Yoga gemacht hast oder nicht. Der Workshop ist für Frauen* jeden Alters und Beweglichkeit geeignet. Dich erwarten Übungen, die den Körper stärker und beweglicher machen. Sowie Atem- und Entspannungsübungen, die dir helfen zur Ruhe zu kommen. Durch den Vormittag wirst du von Renée Kneibert begleitet. Sie ist Yogalehrerin und zeigt dir Übungen, die du auch alleine zu Hause weiter üben kannst.

Probiere es aus und tu dir was Gutes. Wir freuen uns auf dich.

21. MAI | 09:30 UHR

Haus der Familie
Kronstraße 40
Landau

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Workshop ist kostenfrei.

Kooperation mit dem Haus der Familie und der städtischen
Gemeinwesenarbeit

21. MAI

EQUAL CARE & MENTAL LOAD

Online-Vortrag mit Sascha Verlan

Was ist eigentlich eine "Lücke im Lebenslauf" und warum wird sie oft negativ bewertet? Sascha Verlan zeigt, welche Auswirkungen die ungleiche Verteilung von Care-Arbeit und Mental Load auf Einzelne, Familien und die Arbeitswelt hat.

Sorgearbeit wird meist als private Aufgabe gesehen, hat aber klare gesellschaftliche und wirtschaftliche Folgen. Eine faire Aufteilung von Care-Arbeit ist nicht nur gerecht, sondern auch wirtschaftlich sinnvoll.

Im Vortrag werden die Mental-Load-Tests @home und @work vorgestellt. Sie machen sichtbar, wie Verantwortung und Sorgearbeit verteilt sind. In einer anschließenden Diskussion können die Teilnehmenden über Herausforderungen, Chancen und konkrete Strategien für eine fairere Verteilung sprechen.

Über den Autor: Sascha Verlan ist Buchautor und Experte für Gleichstellung und Care-Arbeit. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Geschlechterrollen in Beruf und Alltag.

21. MAI | 19 UHR

Anmeldung: gleichstellungsstelle@landau.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Südliche
Weinstraße, Germersheim, Neustadt, Speyer

28. MAI

GEWALT IN DER GEBURTSHILFE

Online-Lesung mit Lena Högemann:
Was Familien bei der Geburt erleben und
was das mit ihnen macht

Viele Frauen* erleben Geburten, die nicht ihren Vorstellungen entsprechen. Jede zweite bis jede dritte Gebärende erfährt dabei körperliche oder psychische Gewalt.

In dieser authentischen Lesung spricht Lena Högemann, Autorin des Buches *„So wollte ich mein Kind nicht zur Welt bringen! Was Frauen für eine selbstbestimmte Geburt wissen müssen“*, über die Erfahrungen von Frauen bei der Geburt und die Folgen für sie und ihre Familien. Sie erklärt, wie Gewalt in der Geburtshilfe entstehen kann, welche Hilfen Betroffene nutzen können und was Familien wissen sollten, um eine selbstbestimmte Geburt zu erleben.

Mehr Informationen zu Lena Högemann und ihrem Buch gibt es unter frauhoegemann.de

28. MAI | 19 UHR

Anmeldung: gleichstellungsstelle@landau.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Südliche
Weinstraße und Germersheim

Diese Veranstaltung wird durch das Ministerium für Familie, Frauen,
Kultur und Integration Rheinland-Pfalz gefördert.

31. MAI FEMINISTISCHE STADTPLANUNG

Spaziergang am Beispiel Landau mit Jana Eckelt (M.A. Architektur)

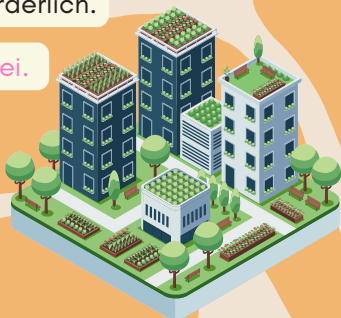
Wir laden dich herzlich zu einem Sonntagsspaziergang zum Thema "feministische Stadtplanung" ein. Städte werden bis heute meistens von Männern geplant, gestaltet und gebaut. Das hat Auswirkungen auf das Sicherheitsgefühl und die Bewegungsfreiheit von Frauen* im öffentlichen Raum. Jana Eckelt (M.A. Architektur) hat sich in ihrer Masterarbeit mit feministischer Stadtplanung auseinandergesetzt. Gemeinsam erkunden wir Landau und betrachten verschiedene Orte aus historischer und feministischer Stadtplanungsperspektive. Wir freuen uns auf dich!

31. MAI | 14 UHR

Rathausplatz
Markstraße 50
Landau

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



11. JUNI LESENACHT DER VIELFALT

Vielfältige Stimmen aus der Region

Bühne frei für bunte Stimmen!

Die Stadtbibliothek Landau verwandelt sich am 11. Juni in eine Bühne für Vielfalt, Kreativität und gelebte Unterschiedlichkeit. Bei der Lesenacht der Vielfalt präsentieren Autor*innen ihre Kurzgeschichten, Gedichte und Spoken-Word-Texte berührend und nachdenklich, aber auch humorvoll und mutig. Erlebt einen Abend voller verschiedener Perspektiven: queere Stimmen, feministische Stimmen und intersektionale Texte oder Erfahrungen von POC und viele mehr.

(Queere) Vielfalt ist Realität, sie ist schön und kann Kraft geben, deshalb wollen wir sie im Pride Month gemeinsam feiern. Ein Abend für alle, die Literatur lieben, neue Perspektiven entdecken und sich inspirieren lassen möchten.

11. JUNI | 19 UHR

Heinrich-Heine-Platz 10
Landau

Anmeldung: stadtbibliothek@landau.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Eine Veranstaltung des Netzwerks "Queere Südpfalz"

Reflexion für Zuhause



Wie fair ist dein Alltag?

Gleichstellung beginnt oft im Kleinen, im Alltag, in Beziehungen, in Routinen. Diese Fragen laden dazu ein, kurz innezuhalten und den eigenen Alltag bewusst zu betrachten. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um Wahrnehmen und Nachdenken.

Arbeit & Zeit

Wer plant Termine, denkt an Fristen, organisiert den Alltag? Wer passt Arbeitszeiten an, wenn etwas Ungeplantes passiert? Wer hat Zeit für Erholung und wer eher nicht?

Care-Arbeit & Verantwortung

Wer kümmert sich um Haushalt, Kinder, Pflege oder emotionale Unterstützung? Wer trägt die "unsichtbare Verantwortung", an alles zu denken? Ist diese Arbeit sichtbar, anerkannt und fair verteilt?

Sicherheit & Freiheit

Wann fühlst du dich frei und sicher? Gibt es Orte, Situationen oder Zeiten, die du meidest? Wer passt sein Verhalten an und warum?

Veränderung

Was fühlt sich fair an und was nicht? Was würdest du gerne verändern, wenn du könntest? Welcher kleine Schritt wäre heute möglich?

Diese Reflexion ist eine Einladung zum Hinschauen, zum Gespräch und zu kleinen Veränderungen. Wenn du möchtest, kannst du deine Antworten, Ideen oder Bedarfe gerne an gleichstellungsstelle@landau.de schicken.

Liebe Leserinnen und Leser,

Geschlechtergerechtigkeit ist ein zentraler Baustein einer vielfältigen und demokratischen Gesellschaft. Sie steht für gleiche Chancen, gleiche Rechte und gleiche Teilhabe - unabhängig vom Geschlecht. Entsprechende Veränderungen entstehen aber nicht allein auf Initiative von Bund oder Ländern.

Gerade auf kommunaler Ebene können konkrete Maßnahmen dazu beitragen, Bewusstsein zu schaffen, Rollenbilder zu hinterfragen, Gleichberechtigung im Alltag erlebbar zu machen und damit ein nachhaltiges Umdenken in der Gesellschaft anzustoßen. Die Aktionswochen zur Geschlechtergerechtigkeit leisten hierzu einen wichtigen Beitrag, denn sie bieten Raum für Information, Austausch und Diskussion.

Mein besonderer Dank gilt den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Landau sowie allen beteiligten Akteurinnen und Akteuren, die mit großem Engagement ein vielfältiges und informatives Programm erarbeitet haben.

Ich wünsche den Aktionswochen viele interessierte Teilnehmende und nachhaltige Impulse für ein geschlechtergerechtes Miteinander in Landau.



Dominik Geißler

Dominik Geißler

Oberbürgermeister der Stadt Landau in der Pfalz

DANKE AN UNSERE KOOPERATIONS- PARTNER*INNEN

Ein herzliches Dankeschön an alle Kooperationspartner*innen, die die Aktionswochen „Landau Fairändern“ unterstützen. Ohne eure Ideen, euer Engagement und eure Offenheit wäre dieses Programm in dieser Form nicht möglich. Gemeinsam tragen wir dazu bei, Landau gerechter, bunter und vielfältiger zu gestalten. Jede Unterstützung, jedes Projekt und jede Initiative macht einen Unterschied.

Danke, dass ihr Teil dieser Bewegung seid!

DANKE

DAS TEAM DER GLEICHSTELLUNGSSTELLE LANDAU



LAURA HESS

(rechts im Foto)

Kommunale Gleichstellungsbeauftragte für die Bürger*innen der Stadt Landau

E-Mail: laura.hess@landau.de

☎ 06341/13-1080

ELLEN WEINBERGER

(links im Foto)

Interne Gleichstellungsbeauftragte für die Mitarbeitenden der Stadt Landau

E-Mail: ellen.weinberger@landau.de

☎ 06341/13-1081

 [@gleichstellunglandau](https://www.instagram.com/gleichstellunglandau)

 [landau.de/gleichstellung](https://www.landau.de/gleichstellung)



@GLEICHSTELLUNGLANDAU