

4. März bis
10. Mai 2025



Hofer Frauentage 2025



**Herzlich willkommen
zu den diesjährigen
Hofer Frauentagen!
Rund um den
Internationalen
Frauentag am 8. März
erwartet Sie ein
spannendes Programm
mit 21 Veranstaltungen,
die sich an Frauen und
teilweise auch an
Männer richten.
Feiern Sie mit uns,
entspannen Sie sich,
knüpfen Sie neue
Kontakte, entdecken Sie
berufliche
Möglichkeiten und
genießen Sie kulturelle
Höhepunkte.**

**Im Mittelpunkt steht
dabei die Gleichstellung
der Geschlechter.
Mein herzlicher Dank
gilt allen, die sich
engagiert haben.
Ich wünsche allen
Teilnehmenden
inspirierende
Begegnungen.
Lassen Sie uns
gemeinsam für eine
gerechte Gesellschaft
eintreten.**

Koordinatorin
Dr. Katharina Bunzmann,
Gleichstellungsbeauftragte

Empowerment-Workshops für Frauen

Kunst – Bewegung – Entspannung

Kommen Sie zu einer einzigartigen Reise in die VHS Hofer Land!

15.00–17.30 Uhr, Seifenworkshop: Erstellen Sie Ihre eigene Seife! Mixen Sie verschiedene Düfte, Farben und Texturen für Ihre ganz persönliche Seife, die sich auch hervorragend als Geschenk für Ihre Familie und Freunde eignet. (Raum 1.11)

18.00–18.45 Uhr: Erleben Sie unabhängig von Alter und Fitnesslevel, wie einfach es sein kann, innere Balance und neue Energie zu finden. (Zumba, Raum 1.21)

19.00–19.45 Uhr: eine Stunde voller sanfter Yoga-, Qigong-, Entspannung- und Meditationsübungen (Raum 1.16)

Wann?

Dienstag, 4. März 2025,
15:00 bis 20:00 Uhr

Wo?

VHS Hofer Land
Ludwigstr. 7
95028 Hof

Anmeldung:

erforderlich: 09281 / 71 45 - 31
oder i.koehler@vhshoferland.de

Kursnummer: 28AA911069

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

VHS Hofer Land

Vortrag über den Comic „Mutter und Tochter“ von Dr. Irist Haist

90 Jahre nach der ersten Geschichte von e.o.plauens „Vater und Sohn“ erschuf Jannes Weber aus einer Bewunderung sowohl für die Comicfiguren der 1930er-Jahre als auch für die starken Frauen in seiner Familie die Figuren „Mutter und Tochter“. Dieser Vortrag von Dr. Irist Haist zeichnet die Entwicklung durch die Jahrzehnte nach und befragt Webers „Mutter und Tochter“ nach Aktualität, Erzählweise und Stilistik.

Wann?

Donnerstag, 6. März 2025,
18:00 Uhr

Wo?

Erika-Fuchs-Haus
Museum für Comic und Sprachkunst
Bahnhofstraße 12
95126 Schwarzenbach an der Saale

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

Regulärer Museumseintritt. Freier
Eintritt für Mütter mit ihren Töchtern.

Veranstalter*in:

Erika-Fuchs-Haus | Museum
für Comic und Sprachkunst

Gottesdienst zum Weltgebetstag

„wunderbar geschaffen!“ lautet das Motto des diesjährigen Weltgebetstages, der am Freitag, 7. März, in über 120 Ländern begangen wird und zu dem Frauen aller Konfessionen einladen. Im Mittelpunkt stehen diesmal die Cookinseln.

Wann?

Freitag, 7. März 2025,
19:30 Uhr

Wo?

St. Michaeliskirche
Kirchplatz 4
95028 Hof

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Kirchengemeinde St. Michaelis der Pfarrei Hof-Mitte sowie alle evangelischen, katholischen, baptistischen und methodistischen Kirchengemeinden und die Landeskirchlichen Gemeinschaften Hofs

Join Our Fight!

Kostenlose Kampfsport-Session für Frauen

#JoinOurFight ist eine Social-Impact-Kampagne, die von chinkilla ins Leben gerufen wurde und die in Zusammenarbeit mit Kampfsportstudios und Gyms in ganz Deutschland kostenlose Kampfsport- & Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen am Internationalen Frauentag möglich macht – so auch in Hof! Im Martial Mates Gym in Hof könnt ihr euch am 8. März von 11 bis 12 Uhr im Kickboxen und von 12:15 bis 13:15 Uhr im MMA (Mixed Martial Arts) ausprobieren. Der Kurs ist nur für Frauen und die Teilnahme ist zu 100 % kostenlos.

Wann?

Samstag, 8. März 2025,
11:00 bis 13:15 Uhr

Wo?

Martial Mates Gym
Hans-Böckler-Straße 16
95032 Hof

Anmeldung:

erforderlich: <https://chinkilla.de/pages/joinourfight>

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

chinkilla und das Martial Mates Gym

Die Scham muss die Seite wechseln - Kundgebung und Ankreideaktion

Der Fall Gisèle Pelicot hat gezeigt, wie schamlos Macht ausgenutzt und zu Gewalt umgewandelt wird. Daher ist der 8. März nicht nur Weltfrauentag, sondern auch feministischer Kampftag. 2023 starb jeden Tag eine Frau in Deutschland, weil ein Mann sie tötete. 2024 war es jeden 2. Tag. Laut BKA gab es 2023 wieder einen Anstieg an häuslicher Gewalt - Opfer sind zu 70,5 % Frauen. Die Dunkelziffer ist weitaus höher. Daher rufen wir zu einer Kundgebung auf mit dem Thema „Die Scham muss die Seite wechseln“. Vor und nach der Kundgebung kreiden wir mit Straßenskulpturen Erfahrungsberichte Betroffener an und werden für jeden Femizid 2024 ein Kreuz mit Namen oder Todestag auf den roten Teppich kreiden. Wer Interesse an einem Redebeitrag hat, bitte an catcallsofhof@gmx.de eine Mail schreiben.

Wann?

Samstag, 8. März 2025,
Kundgebung 15:00 bis 16:00 Uhr

Wo?

Kugelbrunnen in der Hofer Altstadt
Ankreideaktion vor/nach Kundgebung:
„roter Teppich“ (Altstadt)

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Catcalls of Hof

Her mit dem ganzen Leben! Lieder der Frauen- und Arbeiterbewegung

Beitrag des Deutschen Gewerkschaftsbundes zu den Hofer Frauentagen 2025.

Sprechen wird die 2. IG-Metall-Bevollmächtigte Ostoberfranken, Renata Stublic.

Das Frauentagsprogramm wird der "Chor Auftakt" aus Nürnberg gestalten mit:
"Für den Frieden – Lieder der Frauen- und Arbeiterbewegung nicht nur für den 8. März."

Wann?

Samstag, 8. März 2025,
18:00 Uhr

Wo?

Clubheim des 1. FCS
Friedrich-Ebert-Straße 8
95126 Schwarzenbach an der Saale

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei, Spenden willkommen

Veranstalter*in:

DGB Schwarzenbach/Saale-Rehau-
Oberkottzau und
DGB Kreisverband Hochfranken

Internationaler Frauentag



Eine Benefizveranstaltung für das Internationale Mädchen- und Frauenzentrum – auch Männer sind herzlich willkommen. Die Veranstaltung umfasst eine Vielfalt von Beiträgen zu frauenpolitischen Themen und einen Auftritt des Hofer Frauenkabarett „Intakt“ mit Ausschnitten aus dem aktuellen Programm "GENAU SO, nur anders!". Musikalisch umrahmt wird die Veranstaltung durch die Folkband „Klangschnitz“ und Überraschungsauftritte. Internationale Spezialitäten sorgen für den kulinarischen Genuss.

Wann?

Samstag, 8. März 2025,
Einlass: 18:00 Uhr, Beginn: 18:30 Uhr

Wo?

Haus der Jugend
Sophienstr. 23
95028 Hof

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei, Spenden willkommen

Veranstalter*in:

Internationales Mädchen- und Frauenzentrum mit Beteiligung und Organisation zahlreicher Hofer Frauenorganisationen

Buntes Café für Alle

Gemeinsam können wir mehr erreichen!
Deshalb laden wir Sie herzlich ein, mit uns Kaffee und Kuchen zu genießen, zu netzwerken und sich besser kennenzulernen. Dieser informelle Austausch bietet die perfekte Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, Ideen zu teilen und interessante Gespräche zu führen. Wir stehen für intersektionalen Feminismus, der alle einbezieht – für eine bessere Gesellschaft für alle. Es ist noch nicht alles gut, aber nur wenn wir uns kennenlernen und gemeinsame Wege gehen, können wir etwas in der Region erreichen. Wir freuen uns auf alle, die kommen – egal ob sie in einer Organisation sind oder einfach Interesse am Austausch haben! Jede*r ist willkommen!

Wann?

Sonntag, 9. März 2025,
14:30 Uhr

Wo?

Café Vetter
Biengässchen 2
95028 Hof

Anmeldung:

erforderlich: presse@gruene-hof.de

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Bündnis 90/Die Grünen
Kreisverband Hof,
Queerlife Hof

Lady's Late-Night-Shopping



Late-Night-Shopping mit Sektempfang
(alkoholfrei), kostenloser Beratung und Styling-
Angebot.

Wann?

Mittwoch, 12. März 2025,
16:00 bis 21:00 Uhr

Wo?

Caritas-Laden Second Chance
Bayreuther Str. 2
95028 Hof

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Caritasverband
für Stadt und Landkreis Hof e.V.

Starke Worte für starke Frauen

Zum Frauentag:

Ein Licht für deine Stärke!

Der Weltfrauentag ist mehr als ein Tag zum Feiern – er ist ein feministischer Kampftag. Eine Erinnerung daran, dass Gleichberechtigung noch längst nicht erreicht ist. Ob geschlechtsspezifisches Lohngefälle, Schutz vor Gewalt, gleiche Chancen oder gesellschaftliche Anerkennung – viele Herausforderungen bestehen weiterhin. Auch wir wollen ein Zeichen setzen, auf Missstände aufmerksam machen und den Zusammenhalt stärken. Denn nur wenn wir darüber sprechen, hinschauen und handeln, können wir echte Veränderung bewirken. Im Rahmen der Frauentage möchten wir ein Zeichen setzen – für Empowerment, Gleichberechtigung und die Kraft der Frauen! Deshalb verschenken wir Kerzen mit starken, feministischen Botschaften an Frauen, um Mut, Selbstbewusstsein und Zusammenhalt zu feiern. Jede Kerze trägt eine Botschaft – als Zeichen dafür, dass deine Stimme wichtig ist und wir gemeinsam etwas verändern können.

Wann?

Freitag, 14. März 2025,
15:00 bis 17:00 Uhr

Wo?

Hofer Altstadt

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Verein Schutzhöhle e.V.

„Zurückgedrängt? Frauen zwischen Macht, Kritik und Visionen“



Frauen haben die Gesellschaft geprägt, stehen heute aber oft stärker in der Kritik. Ob Angela Merkel oder weibliche Führungskräfte: Ihnen wird häufig unverhältnismäßig die Verantwortung für Krisen zugeschoben. Die Veranstaltung zeigt, warum Frauen aus Schlüsselpositionen zurückgedrängt werden, wie gesellschaftliche Strukturen dies begünstigen und welche Ansätze nötig sind, um ihre Zukunft und die Gleichberechtigung zu stärken.

Wann?

Freitag, 14. März 2025,
18:00 bis 20:00 Uhr

Wo?

Hotel Strauß
Bismarckstraße 31
95028 Hof

Anmeldung:

erforderlich: claudia-infante@gmx.de
oder 0176/61181181

Teilnahmegebühr:

kostenfrei, Spenden willkommen

Veranstalter*in:

Prealize GmbH in Kooperation
mit der Frauenunion Hof-Stadt

Ukrainische Frauen und ihre Geschichten



Kunst, Kultur, Wissenschaft, Handwerk ...
Frauen berichten über eigene Lebenserfahrungen
und aus der Vergangenheit.

Wann?

Samstag, 15. März 2025,
17:00 bis 20:00 Uhr

Wo?

EJSA
Landwehrstr. 38
95028 Hof

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Hanna Vinichuk, Uliana Soroka
und Olena Afanasenko

Locker und selbstbewusst frei sprechen, für Frauen & Mädchen



Wir beginnen mit leichten Übungen, bei denen man gar nicht merkt, dass man bereits frei spricht. Dann gibt es ausgewählte Einblicke in die Kommunikationstheorie, die dich/Sie weiterbringen. Darauf aufbauend hältst du/halten Sie eine kleine Ansprache vor der Gruppe.

Was bringt's? → Kleine Gruppe, Feedback, geschützter Raum, persönliches Wachstum sofort spürbar.

Mindestteilnehmerinnenzahl: 5

Wann?

Freitag, 21. März 2025,

16:00 bis 20:30 Uhr (eine Pause)

Samstag, 22. März 2025

10:00 bis 17:00 Uhr (zwei Pausen)

Wo?

Hypnocoaching Claudia Plaum

Färberstraße 7

95126 Schwarzenbach an der Saale

Es ist hintere Eingang des Hauses, direkt an der Parkfläche.

Anmeldung:

erforderlich: coachplaum@gmx.de

Teilnahmegebühr:

230 Euro inkl. MwSt.

Veranstalter*in:

Dipl.-Ing. Claudia Plaum

www.hypnocoachclaudiaplaum.de

Flotte Schnitte 3.0 - Grundkurs Zinken

Zinken gilt als die König*innendisziplin der Tischlerei. Warum, wofür und wie es ausgeführt wird, könnt ihr in dem Schnupperkurs Zinken für Anfänger*innen erfahren und ausprobieren. Jede von euch fertigt eine kleine Schachtel aus Kiefer und kann sich im präzisen Messen und Sägen üben. Als Werkzeuge kommen Japansäge, Stechbeitel und Akkuschrauber zum Einsatz. Auch die richtige Verwendung von Holzleim und das Bearbeiten einer Holzoberfläche werden an diesem Nachmittag erklärt und gleich in der Praxis erprobt.

Kommt vorbei, egal wie viel Vorerfahrung ihr habt - Anfänger*innen und Fortgeschrittene kommen gleichermaßen auf ihre Kosten.

Wann?

Samstag, 22. März 2025

13:30 bis 18:00 Uhr

Wo?

Holzkraftwerk e.V.

Possecker Str. 20

08626 Eichigt

Anmeldung:

erforderlich: info@holzkraftwerk.net

Teilnahmegebühr:

45€ inkl. Material & Maschinennutzung

Veranstalter*in:

Holzkraftwerk e.V.

www.holzkraftwerk.net

Feldenkrais Workshop - Das Geheimnis schmerzfreien Gehens

Bei vielen Menschen ist der Gang fast ausschließlich „beingesteuert“. Eine Überlastung von Fuß,- Knie- oder Hüftgelenken ist auf diese Weise nahezu vorprogrammiert. In diesem Workshop lernen wir Becken, Rücken, Brustkorb und Schultern in unsere Bewegungen einzubeziehen. Unsere Füße und Beine werden dadurch entlastet, können sich erholen und werden gleichzeitig sanft trainiert, anstatt noch mehr zu „leiden“. Auch Problemen, wie dem sogenannten „Fersensporn“, können wir dadurch gezielt vorbeugen. „Legt euch auf den Boden und beginnt von Neuem zu wachsen.“ (M. Feldenkrais, 1904-1984)

Wann?

Montag, 24. März 2025

19:30 bis 21:00 Uhr

Wo?

Hotel Central und online über Zoom.
Zugangslink nach Anmeldung.

Anmeldung:

erforderlich: Tel. 0160 / 97 92 25 62
doehla@feldenkrais-fenomen.de

Teilnahmegebühr:

15€

Veranstalter*in:

Sabine Döhla, Selb, Feldenkrais-
Pädagogin, Hypnosystemische Therapie,
www.feldenkrais-fenomen.de

Internationales Frauenfrühstück mit Tombola

Wir treffen uns zum Frühstück und lockeren interkulturellen Austausch. Es wäre schön, wenn jede Frau etwas zum Frühstück beitragen könnte.

Anmeldung wünschenswert, aber nicht zwingend notwendig.

Wann?

Dienstag, 25. März 2025

9:00 bis 12:00 Uhr

Wo?

Diakonie am Park

Sophienstr. 18A

95028 Hof

Anmeldung:

nicht zwingend erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Integrationslotsinnen der Stadt Hof
bei der Diakonie Hochfranken

Mode und Stil unter Berücksichtigung von Nachhaltigkeit



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

Sie können sich in Kleingruppen zu Mode und Stil, Figur und Farbtypisierung beraten lassen und sich Tipps zu vorteilhafter Kleidungsauswahl holen. In Zusammenarbeit mit dem Caritas-Laden.

Referentin: Claudia Beier-Pfaff

Wann?

Dienstag, 25. März 2025
19:00 Uhr

Wo?

Pfarrzentrum Bernhard Lichtenberg
Nailaer Straße 7
95030 Hof

Anmeldung bis 15. März 2025:

erforderlich: 09281/91622 oder
sieglinde.palitza@t-online.de

Teilnahmegebühr:

5€

Veranstalter*in:

Katholischer Deutscher Frauenbund
Zweigverein Bernhard Lichtenberg
Hof

Wanderausstellung

"Häusliche Gewalt LOSwerden"

Wie können wir Menschen vor Gewalt schützen? Neben der Gewaltprävention spielt die Sensibilisierung eine wichtige Rolle. Die Initiative „Gewalt LOSwerden“ des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales soll deshalb in der breiten Öffentlichkeit ein Bewusstsein für Gewalt schaffen, an Tabus rütteln und Menschen dazu bewegen, künftig genauer hinzuschauen, wenn in ihrem Umfeld Gewalt geschieht – und zu handeln.

Wann?

31. März bis 28. April 2025
Mo-Do 8-17 Uhr, Fr 8-15 Uhr

Wo?

VHS Hofer Land | Glashalle
Ludwigstraße 7
95028 Hof

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Frauennotruf Hochfranken
(Diakonie Hochfranken)

Live-Webinar

„Kinder & Jugendliche vor Cybermobbing schützen“

Besonders Mädchen und Frauen sind von digitaler Gewalt betroffen. Welche Folgen kann das für die Opfer haben und wie kann man sich schützen? In einem interaktiven Live-Webinar beleuchtet Rechtsanwältin Gesa von Schwerin das Thema „Kinder & Neue Medien“ unter den Stichworten „Cybermobbing“, „Sexting“, „Recht am eigenen Bild“ sowie „Cybergrooming“ und erläutert anhand zahlreicher Fälle auch aus der eigenen Kanzlei die rechtlichen Folgen und welche Maßnahmen man ergreifen kann. Mit ihrem Projekt Law4school hat sie bundesweit bereits über 1900 Webinare für Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte durchgeführt.

Wann?

Donnerstag, 3. April 2025

18:00 Uhr

Wo?

Hochschule Hof | Audimax Raum B023

Alfons-Goppel-Platz 1

95028 Hof

Anmeldung:

erforderlich: programmdirektorin@clubhof.soroptimist.de

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Kooperation von Club Hof Soroptimist International (SI), Frauen.Stärken.Hof (FSH) und Hochschule Hof

Online-Seminar: Überzeugen Sie mit Ihren Stärken

Sicheres Auftreten, unvorhergesehene Situationen gut zu meistern oder frei eine Rede zu halten – dies wünschen sich viele! Doch fehlt uns Selbstbewusstsein oder sind wir uns unserer Stärken nur nicht bewusst? Wo liegen denn meine Stärken und wie kann ich herausfinden, ob und wie meine „Ausstrahlung“ hilft, überzeugend wahrgenommen zu werden? Sie erfahren mit der Businesscoach Nadja Daub unter anderem, wie Sie Menschen für sich gewinnen, wie Sie das „gewisse Extra“ versprühen, wie Sie mit typgerechter Körpersprache und Stimme punkten können. Persönliche Stärken zu kennen und erfolgreich einzusetzen oder auch Schwächen zu erkennen und damit umzugehen, sollen Ihnen helfen, Ihre Ziele besser zu erreichen.

Wann?

Dienstag, 8. April 2025
9:00 bis 10:30 Uhr

Wo?

online

Anmeldung:

erforderlich:

Bayreuth-Hof.Wiedereinstieg
@arbeitsagentur.de

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Agentur für Arbeit Bayreuth-Hof

frühShoppen: Benefiz-Kleiderbasar von Soroptimist International

Schicke Outfits zu kleinen Preisen:
Der Kleiderbasar „frühShoppen“ ist Kult –
veranstaltet vom SI Club Hof des weltweit größten
Netzwerks berufstätiger Frauen „Soroptimist
International“.

Mit dem Verkauf gut erhaltener Second-Hand-
Mode leisten wir einen Beitrag zur Nachhaltigkeit.
Zu dem Thema gibt es beim frühShoppen weitere
Aktionen – so bietet z.B. die Evangelische
Frauenhilfe Hof Decken, Taschen und weitere
Upcycling-Näharbeiten sowie selbstgebundene
Blumenkränze an.

Der Erlös geht an Frauenprojekte in der Region und
weltweit.

Wann?

Samstag, 10. Mai 2025

8:00 bis 14:00 Uhr

Wo?

VHS Hofer Land | Foyer

Ludwigstraße 7

95028 Hof

Anmeldung:

nicht erforderlich

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Club Hof von Soroptimist

International (SI) in Zusammenarbeit

mit der Evangelischen Frauenhilfe Hof

Hofer Frauentage 2025

Die Hofer Frauentage entstehen in Zusammenarbeit mit Trägern, Organisationen und Einzelpersonen, die Angebote für Frauen in verschiedenen Bereichen machen. Wo es nicht ausdrücklich ausgeschlossen wird, sind auch Männer willkommen.

Stadt Hof
Demografie und Migration
Klosterstraße 1
95028 Hof

Tel. 09281/ 815-1790

dr.katharina.bunzmann@
stadt-hof.de



WWW.HOF.DE

