



7. NEUBRANDENBURGER FRAUEN-AKTIONSWOCHEN 02.-27. MÄRZ 2026

Unsere Aktionswochen, die in diesem Jahr bereits zum siebten Mal stattfinden, nehmen einen Monat lang vielseitige Themen auf und bieten Frauen in allen Stadtteilen eine besondere Plattform, um sich auszutauschen und zu unterstützen. Mit der Initiative zeigen wir die Vielfalt des Lebens und machen das wertvolle Engagement von Frauen sichtbar.

26 TAGE **102** MITWIRKENDE **137** ANGEBOTE

LESUNGEN | WORKSHOPS | AUSSTELLUNGEN | FLAGGENHISSUNGEN | ERÖFFNUNGEN
POLITISCHE ABENDE | KRANZNIEDERLEGUNGEN | SPAZIERGÄNGE | RADIOSENDUNGEN
ZUMBA | WOHLFÜHLTAGE | KABARETT | FÜHRUNGEN | VORTRÄGE | GRÜNES SOFA
BALLETT | TALKRUNDEN | KUSCHELPARTY | KLEIDERTAUSCH | FILME | FEIERN
FRAUENGESUNDHEIT | FRAUENKREISE | TANZKURSE | KIRSCHBLÜTENAUSSCHAU
TANZEN MIT BABY | REVUE | KONZERTE | DRAUSSENZEIT | VERNISSAGE
KOMÖDIE | FRAUENCAFÉS | SILENT WALKS
KUNST | MUSIK | SPORT | KULTUR
BEGEGNUNGEN
AUSTAUSCH | INPUT | FÖRDERUNG
SOLIDARITÄT | PRÄVENTION | GENUSS | FREUDE | SPENDEN
BLUMEN | MOTIVATION | EHRUNGEN
WERTSCHÄTZUNG

**SPENDENAUFRAF
VON FRAUEN FÜR FRAUEN**

Eintrittsgelder werden an das Neubrandenburger Frauen- und Kinderschutzhaus gespendet.

INITIATORIN:

Christina Küster, Gleichstellungsbeauftragte der Vier-Tore-Stadt Neubrandenburg
- März 2026 -

1. WOCHEN | 02.-08. MÄRZ 2026

MONTAG | 02. MÄRZ 2026

02. MÄRZ 2026, 11:00 Uhr

Ort: vor dem Rathaus Neubrandenburg

FEIERLICHE ERÖFFNUNG „FLAGGENHISSUNG“

Eröffnung der Frauen-Aktionswochen 2026 mit den Teilnehmenden

Organisation: Christina Küster, Gleichstellungsbeauftragte der Vier-Tore-Stadt Neubrandenburg

02. MÄRZ 2026, 17:00 Uhr

Ort: Regionalbibliothek, Marktplatz 1

ERÖFFNUNG AUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

Eintritt: auf Spendenbasis

02. MÄRZ 2026, 17:30 Uhr (Einlass ab 17 Uhr)

Ort: Grüner Laden, Friedländer Straße 14-16

GRÜNES SOFA - SPEZIAL „FRAU.MACHT.KULTUR“

Die Veranstaltung lenkt den Blick auf die Wirkungskraft von Frauen in Kunst und Kultur.

Zu Gast sein wird Rika Weniger, Geschäftsführerin des Landesverbands der Freien Darstellenden Künste e.V..

Für Speisen und Getränke ist gesorgt.

Organisation: Jutta Wegner, Landtagsabgeordnete BÜNDNIS 90/ DIE GRÜNEN

Eintritt: auf Spendenbasis

Anmeldung: kontakt@jutta-wegner.de

02. MÄRZ 2026, 18:00 Uhr

Ort: An der Stadthalle, alter Eingang

ZUMBA „FRAUENPOWER“

An der frischen Luft – bitte passende Kleidung mitbringen!

Organisation: Yvonne Schnee

Eintritt: auf Spendenbasis

02. MÄRZ 2026, 18:30 Uhr

Ort: Mayana Yogastudio, Gartenstraße 2a

HATHA YOGA FÜR FRAUEN „FIND YOUR BALANCE “

Raum für Achtsamkeit und Entspannung

Organisation: Steffi Haese

Eintritt: 18 EUR pro Person

Anmeldung: 01776005920 oder steffi.haese@gmx.de

DIENSTAG | 03. MÄRZ 2026

03. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

03. MÄRZ 2026, 09:00 Uhr

Ort: vor der Stadthalle im Kulturpark

DRAUSSENZEIT „MAMA VITAL“

Bist du schwanger oder trägst sogar schon dein Baby im Tragetuch? Dann bringe deine Lieblingstasse mit und komme in gemütlichen Klamotten (wetterentsprechend) zur Stadthalle. Wir wollen in der Natur, wohltuende Bewegungsübungen, im Austausch oder auch still, mit einer Tasse Tee die Zeit genießen.

Organisation: Lisa Halfpap

Eintritt: auf Spendenbasis

03. MÄRZ 2026, 09:00 Uhr

Ort: Mediatop MV/ Radio Neubrandenburg, Treptower Straße 9

ERZÄHL DOCH MAL „FRAUEN-AKTIONSWOCHEN“

Journalistin Angela Kuboth im Gespräch mit Christina Küster, Gleichstellungsbeauftragte NB und Initiatorin der Frauen-Aktionswochen. Die Sendung „FrauenVielfalt on air“ wird bei Mediatop MV/Radio Neubrandenburg am 07. März 2026 um 16:00 Uhr und am 08. März 2026 um 13:00 Uhr gesendet.

Organisation: Angela Kuboth

geschlossene Veranstaltung

03. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Ort: Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SPIELBAR SPEZIAL „FRAUEN UNTER SICH“

Organisation: Regionalbibliothek

Eintritt: auf Spendenbasis

03. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Ort: KerVita Tagespflege, Rasgrader Straße 2

GRÜNES SOFA „FRAUEN UND DEMENZ“

Organisation: Netzwerk "Wir und Demenz NB", Uwe Hildebrandt

Eintritt: auf Spendenbasis

03. MÄRZ 2026, 18:30 Uhr

Ort: Wohnzimmer Neubrandenburg, Neutorstraße 6

FRAUENKREIS „ZURÜCK ZU MIR“

Organisation: Wohnzimmer Neubrandenburg, Claudia Horn

Eintritt: 33 EUR pro Person (die Einnahmen gehen an Quo vadis e.V.)

Anmeldung: team@wohnzimmer-nb.de

03. MÄRZ 2026, 19:30 Uhr

ONLINEWORKSHOP „SELBSTMANAGEMENT“

Wissensvermittlung, Stärkung der Gefühlskompetenz.

Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit.

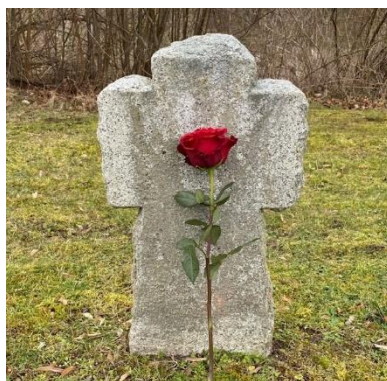
Inkl. Handout + Übungsanleitungen + Raum für Fragen und Austausch in der Gruppe

Organisation: Laura Preininger von "Dein Selbstkontakt"

Link: digital via ZOOM: <https://us06web.zoom.us/j/85425679897?pwd=WAmzYoCLWnf89nt4ZCnjq81PKvkz3L.1>

(Meeting-ID: 854 2567 9897; Kenncode: 393333)

Eintritt: 1. Teilnahme kostenfrei (danach 44 EUR pro Person für 90 Minuten)



„Träume dir dein Leben schön und mach aus diesen Träumen eine Realität.“

Marie Curie, Physikerin und Nobelpreisträgerin

MITTWOCH | 04. MÄRZ 2026

04. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

04. MÄRZ 2026, 09:30 Uhr

Ort: Caribuni Familientreff, Max-Adrion-Straße 45

TREFF „FRAUEN-SELBSTHILFEGRUPPE“

Organisation: Frauengruppe Seelenanker

Eintritt: auf Spendenbasis

04. MÄRZ 2026, 10:00-14:00 Uhr

Ort: Der Steg, Pawlowstraße 10

WOHLFÜHLTAG „AUSZEIT FÜR DIE SEELE“

Ein Tag zum Auftanken und Genießen. Sanfte Bewegungsangebote, kreative Impulse, Entspannung und kleine Wellness-Momente. In ruhiger Atmosphäre steht das eigene Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Organisation: Der Steg

Eintritt: auf Spendenbasis

Anmeldung: 0395 77710 oder info@der-steg.de

04. MÄRZ 2026, 11:00 Uhr

Ort: Migrationszentrum, Friedrich-Engels-Ring 12

FRAUEN IM FOKUS „WEGE DER VERSTÄNDIGUNG“

Fremdsprachige Texte und Übersetzungen

Organisation: Migrationszentrum der AWO

Eintritt: auf Spendenbasis

04. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Reitbahnweg, Weidegang 9

FRAUENTALK „WAS BEWEGT UNS?“

Kommunikation und Kreativität – lasst euch überraschen!

Organisation: Netzwerk „FrauenVielfalt“

Eintritt: auf Spendenbasis

04. MÄRZ 2026, 19:00 Uhr

Ort: Sporthalle Stavener Straße 49

FRAUEN-SCHNUPPERTRAINING „RUGBY“

Organisation: Rugby Turbine Neubrandenburg und SV Turbine

Eintritt: auf Spendenbasis

04. MÄRZ 2026, 19:30 Uhr

Ort: Kino Latücht, Große Krauthöfer Straße 16

FILM „EIN TAG OHNE FRAUEN“

Festlicher Rahmen und Begrüßungssekt

Organisation: DGB Region Ost M-V und Latücht-Film & Medien e. V.

Eintritt: Gewerkschaftsmitglieder kostenfrei, ohne Mitgliedschaft 5 EUR pro Person

04. MÄRZ 2026, 19:30 Uhr

ONLINEKURS „DIE FRAU ALS MENSCH. AM ANFANG DER GESCHICHTE“

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton.

Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich?

Organisation: vhs Mecklenburgische Seenplatte

Online: <https://www.vhs-mse.de/gesamtprogramm/suche/kurs/Livestream+-+vhswissen+live+Die+Frau+als+Mensch+Am+Anfang+der+Geschichte/nr/2610N10013/bereich/details/#inhalt>



Frauen, die nichts fordern, werden beim Wort genommen – sie bekommen nichts.“

Simone de Beauvoir, Philosophin und Schriftstellerin

DONNERSTAG | 05. MÄRZ 2026

05. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

05. MÄRZ 2026, 10:00 Uhr

Ort: vor dem Gebäude der Rentenversicherung und des Landkreises MSE, Platanenstraße 43

FLAGGENHISSUNG

Organisation: Landrat Herr Thomas Müller zusammen mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises MSE

05. MÄRZ 2026, 11:00 Uhr

Ort: im Gebäude der Rentenversicherung und des Landkreises MSE, Platanenstraße 43

ERÖFFNUNG AUSSTELLUNG „GEMEINSAM GEGEN SEXISMUS“

Organisation: Quo vadis e.V. und die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises MSE

05. MÄRZ 2026, 15:30 Uhr

Ort: smartest coaching., Neutorstraße 16

WORKSHOP „BERUFLICHE NEUORIENTIERUNG“

„Wenn es nicht mehr passt – Klarheit für deine berufliche Neuausrichtung“. Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die mit ihrer aktuellen beruflichen Situation unzufrieden sind. Der Workshop informiert, klärt und stärkt – ohne Druck, ohne Erwartungen, mit Klarheit und systemischer Tiefe.

Organisation: Frida Löber, smartest coaching

Eintritt: auf Spendenbasis

Anmeldung: <https://calendly.com/fridaloeber/neuorientierung>

05. MÄRZ 2026, 18:00 Uhr

Ort: Saal des Stadtarchivs, Marktplatz 1 (Eingang Darrenstraße)

LESUNG MIT DEM OBERBÜRGERMEISTER

Oberbürgermeister Nico Klose liest anlässlich der Frauen-Aktionswochen aus dem Buch

„Erzähl doch mal von früher“ von Loki Schmidt

Organisation: Vier-Tore-Stadt Neubrandenburg

Eintritt: auf Spendenbasis

Anmeldung: 0395 555 2210 oder ob@neubrandenburg.de

05. MÄRZ 2026, 19:30 Uhr

Ort: Kino Latücht, Große Krauthöfer Straße 16

FILM „BRIDGET JONES - VERRÜCKT NACH IHM“

Festlicher Rahmen und Begrüßungssekt

Organisation: Latücht-Film & Medien e. V.

Eintritt: 10 EUR pro Person, 8 EUR ermäßigt pro Person

FREITAG | 06. MÄRZ 2026

06. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

06. MÄRZ 2026, 09:00-16:00 Uhr

Ort: im Gebäude der Rentenversicherung und des Landkreises MSE, Platanenstraße 43

AUSSTELLUNG „GEMEINSAM GEGEN SEXISMUS“

Organisation: Quo vadis e.V. und die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises MSE

06. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Ort: An der Stadthalle, alter Eingang

ZUMBA „FRAUENPOWER“

An der frischen Luft – bitte passende Kleidung mitbringen!

Organisation: Yvonne Schnee

Eintritt: auf Spendenbasis

06. MÄRZ 2026, 16:30 Uhr

Ort: Yogawoelkchen-Praxis, Wolfswinkelstraße 5

YINYOGA „KIRSCHBLÜTEN-AUSZEIT“

Erlebe YinYoga, Kreatives und eine Klangreise - starte entspannt in dein Frauentags-Wochenende!

Organisation: Birgit Oerters-Wölke

Anmeldungen: yogawoelkchen@web.de

Eintritt: auf Spendenbasis

06. MÄRZ 2026, 16:30 Uhr

Ort: Mayana Yogastudio, Gartenstraße 2a

TRAUMREISE-MEDITATION „RELAX YIN YOGA “

Raum für Achtsamkeit und Entspannung

Organisation: Steffi Haese

Eintritt: 18 EUR pro Person

Anmeldung: 01776005920 oder steffi.haese@gmx.de

06. MÄRZ 2026, 17:00 Uhr

Ort: Heidmühlenstraße 9

WELTGEBETSTAG DER FRAUEN

Offen für alle Konfessionen und Geschlechteridentitäten

Mitbringbuffett

Organisation: katholische Gemeinde St. Josef/St. Lukas

Eintritt: auf Spendenbasis

06. MÄRZ 2026, 17:00 Uhr

Ort: Petite Galerie Beatrice, Rosenstraße 10

VERNISSAGE „VON FRAUENHAND MIT PINSEL & STIFT“

Bilder, Worte und Musik, weiblicher Sinn und Verstand. Gruppenausstellung: Birgit Telzerow, Eugenie Boldt und Marit Lindhorst, drei Malerinnen aus Leidenschaft präsentieren ihre Werke. Corry Sindern aus Himmelfort umrahmt die Veranstaltung mit einer musikalischen Lesung.

Organisation: Kunst, Kultur und Leben e.V. in Kooperation mit der Petite Galerie Beatrice

Eintritt: auf Spendenbasis

06. MÄRZ 2026, 17:30 Uhr

Ort: Geschäftsstelle des CDU-Kreisverbandes MSE, Friedrich-Engels-Ring 12

GEMEINSAMER ABEND

„engagiert.politisch.weiblich – drei Frauen, drei Perspektiven“

Organisation: CDU-Kreisverbandes MSE und Junge Union MSE

Eintritt: auf Spendenbasis

Anmeldung: kontakt@fu-mse.de

06. MÄRZ 2026, 19:30 Uhr

Ort: Kino Latücht, Große Krauthöfer Straße 16

FILM „BRIDGET JONES - VERRÜCKT NACH IHM“

Festlicher Rahmen und Begrüßungssekt

Organisation: Latücht-Film & Medien e. V.

Eintritt: 10 EUR pro Person, 8 EUR ermäßigt pro Person



„Lass dich nicht unterkriegen, sei frech und wild und wunderbar!“

Astrid Lindgren, Schriftstellerin

SAMSTAG | 07. MÄRZ 2026

07. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

07. MÄRZ 2026, 10:00 Uhr

Ort: 2. Ringstraße 203 (Franziskanerkloster, Eingang neben der Winterkirche)

FRAUENCAFÉ IM WELTLADEN

Organisation: Eine Welt - Nueva Esperanza e. V.

Eintritt: auf Spendenbasis

07. MÄRZ 2026, 10:00 Uhr

Ort: Oststadt

PRIMEL-VERTEILAKTION

Organisation: SPD Stadt Neubrandenburg

Eintritt: auf Spendenbasis

07. MÄRZ 2026, 10:00 Uhr

Ort: Datzeberg

PRIMEL-VERTEILAKTION

Organisation: SPD Stadt Neubrandenburg

Eintritt: auf Spendenbasis

07. MÄRZ 2026, 11:00 Uhr

Ort: Reitbahnviertel

PRIMEL-VERTEILAKTION

Organisation: SPD Stadt Neubrandenburg

Eintritt: auf Spendenbasis

07. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Mediatop MV, Radio auf UKW / 88,0 MHz

SENDEZEIT „FRAUEN-AKTIONSWOCHEN“

Journalistin Angela Kuboth im Gespräch mit Christina Küster, Gleichstellungsbeauftragte NB und Initiatorin der Frauen-Aktionswochen. Die Sendung „FrauenVielfalt on air“ wird bei Mediatop MV/Radio Neubrandenburg gesendet, kann im Livestream verfolgt werden und ist anschließend in der Mediathek zu hören

www.medienanstalt-mv.de

Organisation: Angela Kuboth

07. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Ort: Wohnzimmer NB, Neutorstraße 6

KREATIVWORKSHOP „FARBSTEINGEFÜHL“

Organisation: Doreen und Dorina

Eintritt: Preis: 66 EUR pro Person (begrenzte Plätze) 20 EUR pro Teilnahme werden im Rahmen der Frauenaktionswochen gespendet

Anmeldung: Shanti.klangmassage@gmail.com oder Dorina.hess@gmx.de

07. MÄRZ 2026, 19:00 Uhr

Ort: Wiekhaus 46, 4. Ringstraße

FRAUENABEND

Organisation: queerNB e.V.

Eintritt: auf Spendenbasis

07. MÄRZ 2026, 19:00 Uhr

Ort: Mayana-Yoga, Gartenstraße 2a

KLANGKONZERT

Klangreise der Sinne – sanft berührt und tief verbunden

Organisation: Klang-Essenzen, Conny Römisch

Eintritt: 25 EUR pro Person

Anmeldung: 0179 24 26 606

07. MÄRZ 2026, 19:00 Uhr

Ort: Poststraße 4, Theaterkeller (Posthof, Eingang links neben dem Carport)

KABARETT „WIR KRIEGEN UNS EIN“

mit der Gruppe Tollense-Stichlinge

Organisation: Gesellschaft der Liebhaber des Theaters e.V.

Eintritt: 10 EUR pro Person, ermäßigt 8 EUR pro Person



„Leben wird nicht gemessen an der Zahl von Atemzügen, die wir nehmen; sondern an den Momenten, die uns den Atem nehmen.“

Maya Angelou, Schriftstellerin

SONNTAG | 08. MÄRZ 2026 | INTERNATIONALER FRAUENTAG

08. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

08. MÄRZ 2026, 10:00 Uhr

Ort: Ev.-Luth. Friedensgemeinde Neubrandenburg-Ost, Semmelweisstraße 50

GENUSS GOTTESDIENST

In einer gemütlichen Atmosphäre werden allen Sinnen eine kleine Freude bereitet

Organisation: Ev.-Luth. Friedensgemeinde Neubrandenburg-Ost

Eintritt: auf Spendenbasis

08. MÄRZ 2026, 10:00 Uhr

Ort: Frauenehrenmal, Oststadt, Zufahrt über den Mühlendamm

KRANZNIEDERLEGUNG

Gedenkveranstaltung für die Opfer des KZ Ravensbrück

Organisation: Fraueninitiative NB

Eintritt: auf Spendenbasis

08. MÄRZ 2026, 11:00 Uhr

Ort: Frauenehrenmal „Clara Zetkin“, Südstadt, Neustrelitzer Straße 5d

KRANZNIEDERLEGUNG

Gedenkveranstaltung am Frauenehrenmal „Clara Zetkin“

Organisation: DGB Region Ost M-V

08. MÄRZ 2026

Ort: Frauenehrenmal „Trauernde“, Innenstadt

FREIE KRANZNIEDERLEGUNG

Organisation: keine

08. MÄRZ 2026, 13:00 Uhr

Mediatop MV, Radio auf UKW / 88,0 MHz

SENDEZEIT „FRAUEN-AKTIONSWOCHEN“

Journalistin Angela Kuboth im Gespräch mit Christina Küster,

Gleichstellungsbeauftragte NB und Initiatorin der Frauen-Aktionswochen.

Die Sendung „FrauenVielfalt on air“ wird bei Mediatop MV/Radio

Neubrandenburg gesendet, kann im Livestream verfolgt werden und ist

anschließend in der Mediathek zu hören www.medienanstalt-mv.de

Organisation: Angela Kuboth

08. MÄRZ 2026, 14:30 Uhr

Ort: ehemaliges Franziskanerkloster, Treptower Straße 38

UNTERHALTSAME FÜHRUNG „ZEITREISE DURCH DIE GESCHICHTE“

Der ehemalige Leiter des Regionalmuseums Dr. Rolf Voß führt die Frauen auf eine kurzweilige und zugleich witzige Art durch das Museum. Mit einem Gläschen Sekt zur Begrüßung begeben sich die Frauen auf eine Zeitreise durch die Geschichte unserer schönen Stadt - mit vielen kleinen Anekdoten und allerlei Wissenswertem.

Organisation: Regionalmuseum Neubrandenburg

Eintritt: auf Spendenbasis

Anmeldung: Tel.: 0395 555-1267 oder museum@neubrandenburg.de

08. MÄRZ 2026, 15:00 Uhr

Ort: Kino Latücht, Große Krauthöfer Straße 16

KAFFEE UND FILM „DIE PROGRESSIVEN NOSTALGIKER“

Festlicher Rahmen und Begrüßungssekt

Organisation: Latücht-Film & Medien e. V.

Eintritt: 10 EUR pro Person, 8 EUR ermäßigt pro Person

08. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Ort: Schauspielhaus Neubrandenburg, Pfaffenstraße 22

REVUE „MARIKA RÖKK – EINE NACHT VOLLER SELIGKEIT?“

Eine musikalische Revue von und mit Laura Scherwitzl

Organisation: Theater und Orchester GmbH Neubrandenburg / Neustrelitz

Eintritt: <https://tog.de/spielplan-programm/>



„Ich möchte Vorbild sein und zeigen: Du musst dich nicht zwischen Familie und Karriere entscheiden.“

Melanie Leupolz, Fußballspielerin und Nationalspielerin in Mutterschutz

2. WOCHEN | 09.-15. MÄRZ 2026

MONTAG | 09. MÄRZ 2026

09. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

09. MÄRZ 2026, 09:00-16:00 Uhr

Ort: im Gebäude der Rentenversicherung und des Landkreises MSE, Platanenstraße 43

AUSSTELLUNG „GEMEINSAM GEGEN SEXISMUS“

Organisation: Quo vadis e.V. und die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises MSE

09. MÄRZ 2026, 12:00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenbank im Kulturpark

STREIKEN UND STÄRKEN

Mitbringbuffett

Organisation: Café International

Eintritt: auf Spendenbasis

09. MÄRZ 2026, 13:30 Uhr

Ort: Neuwoba WEAtreff, Ziolkowskistraße 5-7

WORKSHOP „LEBEN MIT DEMENZ“

Mit Geri-Coach, Frank Schäfer

Organisation: Neuwoba WEAtreff

Eintritt: auf Spendenbasis

09. MÄRZ 2026, 14:30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Reitbahnweg, Weidegang 9

FRAUENTAGSFEIER

Mit musikalischer Umrahmung, Kaffee, Kuchen und einem Gläschen Wein

Organisation: Mehrgenerationenhaus Reitbahnweg

Anmeldung: 0395 4690227 oder buergerinitiative.reitbahnweg@t-online.de

Eintritt: auf Spendenbasis

09. MÄRZ 2026, 18:00 Uhr

Ort: An der Stadthalle, alter Eingang

ZUMBA „FRAUENPOWER“

An der frischen Luft – bitte passende Kleidung mitbringen!

Organisation: Yvonne Schnee

Eintritt: auf Spendenbasis

DIENSTAG | 10. MÄRZ 2026

10. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

10. MÄRZ 2026, 09:00 Uhr

Ort: vor der Stadthalle im Kulturpark

DRAUSSENZEIT „MAMA VITAL“

Bist du schwanger oder trägst sogar schon dein Baby im Tragetuch? Dann bringe deine Lieblingstasse mit und komme in gemütlichen Klamotten (wetterentsprechend) zur Stadthalle. Wir wollen in der Natur, wohltuende Bewegungsübungen, im Austausch oder auch still, mit einer Tasse Tee die Zeit genießen.

Organisation: Lisa Halfpap

Eintritt: auf Spendenbasis

10. MÄRZ 2026, 09:00-16:00 Uhr

Ort: im Gebäude der Rentenversicherung und des Landkreises MSE, Platanenstraße 43

AUSSTELLUNG „GEMEINSAM GEGEN SEXISMUS“

Organisation: Quo vadis e.V. und die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises MSE

10. MÄRZ 2026, 14:00 Uhr

Ort: Start des gemeinsamen Spaziergangs: Eispavillon am Kulturpark (neben dem Tanzhaus)

GEMEINSAM IM ALTER

Spazieren – Kaffeerrunde – Wissenswertes

Organisation: Netzwerk 60Plus

Eintritt: auf Spendenbasis

10. MÄRZ 2026, 18:00 Uhr

Ort: vhs Neubrandenburg, Bienenweg 1, Raum 104

VORTRAG „CLARA IMMERWAHR“

In Vortrag und Diskussion geht es um die Rolle von Frauen in männerdominierten Berufsfeldern, ethische Verantwortung in der Wissenschaft und die Frage: Was passiert, wenn Macht wichtiger wird als Menschlichkeit?

Organisation: vhs Mecklenburgische Seenplatte

Eintritt: auf Spendenbasis

Anmeldung: <https://www.vhs->

[mse.de/gesamtprogramm/suche/kurs/Clara+Immerwahr+Wissenschaftlerin+Pazifistin+Feministin/nr/261N10904/bereich/details/#inhalt](https://www.vhs-mse.de/gesamtprogramm/suche/kurs/Clara+Immerwahr+Wissenschaftlerin+Pazifistin+Feministin/nr/261N10904/bereich/details/#inhalt)

10. MÄRZ 2026, 19:30 Uhr

ONLINEWORKSHOP „SELBSTMANAGEMENT“

Wissensvermittlung, Stärkung der Gefühlskompetenz. Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit.

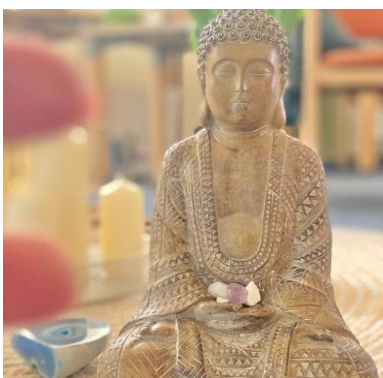
Inkl. Handout + Übungsanleitungen + Raum für Fragen & Austausch in der Gruppe

Organisation: Laura Preining von "Dein Selbstkontakt"

Link: digital via ZOOM: <https://us06web.zoom.us/j/85425679897?pwd=WAmzYoCLWnf89nt4ZCnjq81PKvkz3L1>

(Meeting-ID: 854 2567 9897; Kenncode: 393333)

Eintritt: 1. Teilnahme kostenfrei (danach 44 EUR pro Person für 90 Minuten)



„Gib niemals auf, für das zu kämpfen, was du tun willst. Mit etwas, wo Leidenschaft und Inspiration ist, kann man nicht falsch liegen.“

Ella Fitzgerald, Sängerin

MITTWOCH | 11. MÄRZ 2026

11. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

11. MÄRZ 2026, 09:00-16:00 Uhr

Ort: im Gebäude der Rentenversicherung und des Landkreises MSE, Platanenstraße 43

AUSSTELLUNG „GEMEINSAM GEGEN SEXISMUS“

Organisation: Quo vadis e.V. und die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises MSE

11. MÄRZ 2026, 09:30 Uhr

Ort: Caribuni Familientreff, Max-Adrion-Straße 45

TREFF „FRAUEN-SELBSTHILFEGRUPPE“

Organisation: Frauengruppe Seelenanker

Eintritt: auf Spendenbasis

11. MÄRZ 2026, 10:00 Uhr

Ort: Feldstraße 2, 17033 Neubrandenburg (1. OG, links, Raum 11)

VORTRAG „GERICHTLICH BESTELLTE BETREUUNG, WAS IST DAS?“

Allgemeine Informationen, Wissenswertes und Austausch rund um das Thema gerichtlich bestellte Betreuung.

Organisation: BKG Betreuungskontor Grassel & Betreuungsbüro Splinter & Schubert

Eintritt: auf Spendenbasis

11. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Ort: AWO Vielfalt gGmbH, Schwedenstraße 1

VORTRAG „WECHSELJAHRE SIND KEIN FRAUENTHEMA?!“

Organisation: Anke Ruthenberg

Eintritt: auf Spendenbasis

11. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Ort: Vier Tore Reha GmbH, An der Marienkirche 2

AFTERWORK-SCHNUPPERKURS „MAMA-VIT“

Der Sportkurs für Mamas mit Kind (ab 1 Jahr). Der Kurs baut Stress vom Arbeitsalltag ab, verbessert die Fitness und stärkt Ihren Körper. Unseren Sportkurs bieten wir ausschließlich mit Kind an, da so keine anderweitige Betreuung für den Nachwuchs nötig wird. Wir achten auf ein kindgerechtes Tempo, um gemeinsam alle Übungen durchzuführen. Der reguläre Kurs beinhaltet 6 Einheiten á 60 Minuten.

Organisation: Vier Tore Reha GmbH

Eintritt: auf Spendenbasis

Anmeldung: 0395 571878-0 oder vtr@reha-nb.de Weitere Infos: <https://reha-nb.de/mamavit-after-work-sportkurs-mit-kind-711/>

11. MÄRZ 2026, 19:00 Uhr

Ort: Regionalbibliothek, Marktplatz 1

LESUNG „FRAUEN IN HERRENHÄUSERN“

Stimmen, die Räume füllen

Organisation: Regionalbibliothek

Eintritt: 6 EUR pro Person, ermäßigt 3 EUR pro Person

DONNERSTAG | 12. MÄRZ 2026

12. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

12. MÄRZ 2026, 09:00-16:00 Uhr

Ort: im Gebäude der Rentenversicherung und des Landkreises MSE, Platanenstraße 43

AUSSTELLUNG „GEMEINSAM GEGEN SEXISMUS“

Organisation: Quo vadis e.V. und die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises MSE

12. MÄRZ 2026, 09:30 Uhr

Ort: Offene Mühle, Jahnstraße 3 a

GUTES TUN „EIN KLEEBLATT FÜR DICH“

Fünf Frauen - verbunden durch eine gemeinsame Idee: Dir mit kleinen, handgemachten Geschenken ein Lächeln zu schenken. Jedes Teil entsteht mit viel Sorgfalt und Herzblut. Die Frauengruppe „Kleeblatt“ packt am 12.03.2026 liebevoll Taschen mit handgemachten Wohlfühl-Geschenken für die Onkologische Klinik im Bonhoeffer Klinikum. Die herzliche Übergabe der Spendenaktion erfolgt am 19.03.2026 in der Frauenklinik.

Organisation: Das Kleeblatt, Jutta, Ines, Angelika, Martina und Marianne
geschlossene Veranstaltung

12. MÄRZ 2026, 14:00 Uhr

Ort: BiZ, Ponyweg 37-43

JOBCAFÉ „MÖGLICHKEITEN UND CHANCEN“

Bei einer Tasse Kaffee und Gebäck finden Gespräche mit Fachleuten statt. Alle Fragen zum aktuellen regionalen Arbeitsmarkt, Jobmöglichkeiten und Qualifizierung sind willkommen. Das Job-Café bietet Raum für Vernetzung, gegenseitige Ermutigung und das Teilen von Erfahrungen.

Organisation: Agentur für Arbeit Neubrandenburg und Jobcenter Mecklenburgische Seenplatte
Eintritt: auf Spendenbasis

12. MÄRZ 2026, 19:00 Uhr

Ort: Schauspielhaus Neubrandenburg (Probephühne), Pfaffenstraße 22

KOMÖDIE „EIN SOMMERNACHTSTRAUM“

Komödie von William Shakespeare

Organisation: Theater und Orchester GmbH Neubrandenburg / Neustrelitz

Eintritt: <https://tog.de/spielplan-programm/>

FREITAG | 13. MÄRZ 2026

13. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

13. MÄRZ 2026, 09:00-16:00 Uhr

Ort: im Gebäude der Rentenversicherung und des Landkreises MSE, Platanenstraße 43

AUSSTELLUNG „GEMEINSAM GEGEN SEXISMUS“

Organisation: Quo vadis e.V. und die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises MSE

13. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Ort: An der Stadthalle, alter Eingang

ZUMBA „FRAUENPOWER“

An der frischen Luft – bitte passende Kleidung mitbringen!

Organisation: Yvonne Schnee

Eintritt: auf Spendenbasis

13. MÄRZ 2026, 18:00 Uhr

Ort: Mayana-Yoga, Gartenstraße 2a

SEELENREISE „HERZKLANG UND SEELENRUHE “

Eine Reise durch Herz, Klang, Yin und Stille

Organisation: Mayana Yoga mit Steffi Haese und Conny Römisch

Eintritt: 75 EUR pro Person

Anmeldung: 0177 6005920 oder steffi.haese@gmx.de

13. MÄRZ 2026, 19:00 Uhr

Ort: Schauspielhaus Neubrandenburg (Probephühne), Pfaffenstraße 22

KOMÖDIE „EIN SOMMERNACHTSTRAUM“

Komödie von William Shakespeare

Organisation: Theater und Orchester GmbH Neubrandenburg / Neustrelitz

Eintritt: <https://tog.de/spielplan-programm/>

13. MÄRZ 2026, 19:30 Uhr

Ort: Schauspielhaus Neubrandenburg, Pfaffenstraße 22

LUSTSPIEL „DER ZERBROCHENE KRUG“

Lustspiel von Heinrich von Kleist

Organisation: Theater und Orchester GmbH Neubrandenburg / Neustrelitz

Eintritt: <https://tog.de/spielplan-programm/>

SAMSTAG | 14. MÄRZ 2026

14. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

14. MÄRZ 2026, 14:00 Uhr

Ort: Wiekhaus 46, 4. Ringstraße

FRAUENCAFÉ

Organisation: queerNB e.V.

Eintritt: auf Spendenbasis

14. MÄRZ 2026, 15:00 Uhr

Ort: Galerie Petit Beatrice, Rosenstraße 10

FRAUENTALK „FRIEDEN LERNEN MIT SPASS“

Zu Gast: Menschenrechts Aktivistin und Puppenspielerin Heike Kammer

Organisation: Kunst, Kultur und Leben e. V. und Weltladen Neubrandenburg

Eintritt: auf Spendenbasis

14. MÄRZ 2026, 19:30 Uhr

Ort: Schauspielhaus Neubrandenburg, Pfaffenstraße 22

REVUE „MARIKA RÖKK – EINE NACHT VOLLER SELIGKEIT?“

Eine musikalische Revue von und mit Laura Scherwitzl

Organisation: Theater und Orchester GmbH Neubrandenburg / Neustrelitz

Eintritt: <https://tog.de/spielplan-programm/>



„Was für ein herrliches Leben hatte ich! Ich wünschte nur, ich hätte es früher bemerkt.“

Colette, französische Schriftstellerin

SONNTAG | 15. MÄRZ 2026

15. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

15. MÄRZ 2026, 10:00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Parkplatz: Golfplatz Bornmühle

SILENT WALK

Gruppenwanderung in Stille, inkl. Achtsamkeitsübungen. Hinweis: Strecke ca. 6 km lang, wetterfeste Kleidung und Schuhe tragen, solide Grundfitness erforderlich, eigene Getränke sind mitzubringen. Für kleine Snacks wird gesorgt.

Organisation: Doreen Kapahnke Coaching, Anti Burnout & Resilienz Coach

Eintritt: 10 EUR pro Person

Anmeldung: 0177 6220132 oder doreenkapahnke-coaching@web.de

15. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Ort: Schauspielhaus Neubrandenburg, Pfaffenstraße 22

BALLETT „DER KLEINE PRINZ“

Märchenballett nach Antoine de Saint-Exupéry

Organisation: Theater und Orchester GmbH Neubrandenburg / Neustrelitz

Eintritt: <https://tog.de/spielplan-programm/>

15. MÄRZ 2026, 17:00 Uhr

Ort: Yogalof der Offenen Mühle, Jahnstraße 3 a

KUSCHELPARTY „SPÜRE DIE KRAFT WEIBLICHER ENERGIE“

Geschützter Raum nur für Frauen. Hier darf die besondere Qualität von Verbindung unter Frauen spürbar werden – ruhig, warm und getragen von gegenseitigem Respekt. In dieser Gemeinschaft entsteht eine kraftvolle Verbindung, die stärkt, nährt und Vertrauen wachsen lässt. Achtsame, freiwillige Berührung schenkt Halt, Entspannung und ein tiefes Gefühl von Angekommen sein.

Ein Kuschemoment, der weibliche Kraft verbindet und im Miteinander wirkt.

Organisation: Stephanie Pallentin, Kuschemoment

Eintritt: auf Spendenbasis

3. WOCHEN | 16.-22. MÄRZ 2026

MONTAG | 16. MÄRZ 2026

16. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

16. MÄRZ 2026, 09:00 Uhr

Ort: Caritas Begegnungsstätte, Clara-Zetkin-Straße 53

AUFTAKT „GRÜNDUNG EINES NEUEN MÜTTER-NETZWERKES“

Ein offenes Begegnungsfrühstück für Mütter, Kinder und Fachkräfte

Organisation: Familienkoordination der Vier-Tore-Stadt Neubrandenburg, Stadtteilbüro Süd und Caritas Begegnungsstätte

Eintritt: auf Spendenbasis

16. MÄRZ 2026, 09:00-16:00 Uhr

Ort: im Gebäude der Rentenversicherung und des Landkreises MSE, Platanenstraße 43

AUSSTELLUNG „GEMEINSAM GEGEN SEXISMUS“

Organisation: Quo vadis e.V. und die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises MSE

16. MÄRZ 2026, 18:00 Uhr

Ort: An der Stadthalle, alter Eingang

ZUMBA „FRAUENPOWER“

An der frischen Luft – bitte passende Kleidung mitbringen!

Organisation: Yvonne Schnee

Eintritt: auf Spendenbasis



„Um unersetzbar zu sein, muss man stets anders sein.“
Coco Chanel, Modedesignerin

DIENSTAG | 17. MÄRZ 2026

17. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

17. MÄRZ 2026, 09:00-16:00 Uhr

Ort: im Gebäude der Rentenversicherung und des Landkreises MSE, Platanenstraße 43

AUSSTELLUNG „GEMEINSAM GEGEN SEXISMUS“

Organisation: Quo vadis e.V. und die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises MSE

17. MÄRZ 2026, 15:00 Uhr

Ort: rosalia, Tilly-Schanzen-Straße 17

WORKSHOP „LESBISCHES COMING OUT – DAMALS & HEUTE“

Organisation: rosalia Beratung & Bildung gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)

Eintritt: auf Spendenbasis

17. MÄRZ 2026, 18:00 Uhr

Ort: vhs Neubrandenburg, Bienenweg 1, Raum 104

WORKSHOP „ICH HELF DOCH MIT!“

Liebe Frauen, hier findet ihr ein Angebot für eure MÄNNER - ein Workshop für Männer mit Aufmerksamkeitsdefizit. Ein augenzwinkernder Theater- und Schreibworkshop im Rahmen der feministischen Wochen. Kein Frontalunterricht, kein Männerbashing – aber vielleicht ein kleiner heilsamer Tritt ins Ego. In dem interaktiven Workshop nähern wir uns mit Humor, Spiel und Ernst dem Thema „Care-Arbeit und Beziehung“ aus männlicher Perspektive. Mit szenischem Spiel, kreativen Übungen und Fakten, die weh tun dürfen. Für alle, die bereit sind, Beziehung neu zu denken – nicht perfekt, aber aufmerksam.

Organisation: vhs Mecklenburgische Seenplatte

Eintritt: 8,01 EUR pro Person

Anmeldung: [https://www.vhs-mse.de/gesamtprogramm/gesellschaft-politik-](https://www.vhs-mse.de/gesamtprogramm/gesellschaft-politik-umwelt/kurs/Ich+help+doch+mit+Ein+Workshop+fuer+Maenner+mit+Aufmerksamkeitsdefizit/nr/261N10905/bereich/details/kat/3/#inhalt)

[umwelt/kurs/Ich+help+doch+mit+Ein+Workshop+fuer+Maenner+mit+Aufmerksamkeitsdefizit/nr/261N10905/bereich/details/kat/3/#inhalt](https://www.vhs-mse.de/gesamtprogramm/gesellschaft-politik-umwelt/kurs/Ich+help+doch+mit+Ein+Workshop+fuer+Maenner+mit+Aufmerksamkeitsdefizit/nr/261N10905/bereich/details/kat/3/#inhalt)

17. MÄRZ 2026, 19:30 Uhr

ONLINEWORKSHOP „SELBSTMANAGEMENT“

Wissensvermittlung, Stärkung der Gefühlskompetenz. Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit.

Inkl. Handout + Übungsanleitungen + Raum für Fragen und Austausch in der Gruppe

Organisation: Laura Preininger von "Dein Selbstkontakt"

Link: digital via ZOOM: <https://us06web.zoom.us/j/85425679897?pwd=WAmzYoCLWnf89nt4ZCnjq81PKvkz3L.1>

(Meeting-ID: 854 2567 9897; Kenncode: 393333)

Eintritt: 1. Teilnahme kostenfrei (danach 44 EUR pro Person für 90 Minuten)

MITTWOCH | 18. MÄRZ 2026

18. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

18. MÄRZ 2026, 09:00-16:00 Uhr

Ort: im Gebäude der Rentenversicherung und des Landkreises MSE, Platanenstraße 43

AUSSTELLUNG „GEMEINSAM GEGEN SEXISMUS“

Organisation: Quo vadis e.V. und die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises MSE

18. MÄRZ 2026, 09:30 Uhr

Ort: Caribuni Familientreff, Max-Adrion-Straße 45

TREFF „FRAUEN-SELBSTHILFEGRUPPE“

Organisation: Frauengruppe Seelenanker

Eintritt: auf Spendenbasis

18. MÄRZ 2026, 10:00-14:00 Uhr

Ort: Der Steg, Pawlowstraße 10

PRÄVENTIONSTAG „STÄRKE ZEIGEN – GRENZEN WAHREN!“

Im Angebot stärken Frauen ihr Selbstvertrauen, lernen eigene Grenzen wahrzunehmen und diese klar zu schützen.

Mit einfachen Übungen, Austausch und Impulsen geht es darum, die eigene Stärke zu entdecken, sicherer aufzutreten und sich selbst ernst zu nehmen. Ein geschützter Raum, der Mut macht und stärkt.

Organisation: Der Steg

Eintritt: auf Spendenbasis

Anmeldung: 0395 77710 oder info@der-steg.de

18. MÄRZ 2026, 13:00 Uhr

Ort: 4. Ringstraße, Wiekhaus 46

WORKSHOP „DARF ICH HIER ICH SELBST SEIN?“

Die Situation lesbischer Frauen auf dem Arbeitsmarkt und im Beruf

Organisation: LSVD Queer MV e.V.

Eintritt: auf Spendenbasis

18. MÄRZ 2026, 14:00 Uhr

Ort: Neuwoba WEAtreff, Salvador-Allende-Straße 18

BERATUNG „HANDPFLEGE“

Organisation: Neuwoba WEAtreff

Eintritt: auf Spendenbasis

18. MÄRZ 2026, 14:00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte „Am Ihlenpool“, Einsteinstraße 41

MIT GESANG IN DEN FRÜHLING

Mit Kaffee und Kuchen

Organisation: AWO Kreisverband Neubrandenburg- Ostvorpommern e.V.

Eintritt: 3,50 EUR pro Person

Anmeldung: bis 16.03.2026 unter 0395 7616179 oder 01735654849

18. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Ort: Vier Tore Reha GmbH, An der Marienkirche 2

FRAUENGESUNDHEIT „GANZHEITLICH. INDIVIDUELL. ACHTSAM“

Frauenheilkunde ist ein Themenfeld in der Naturheilkunde, das bisher wenig Beachtung fand. Beschwerden können mit naturheilkundlichen Ansätzen unterstützend behandelt werden. Der speziell ausgebildete Heilpraktiker informiert in einem Zeitblock von je 20 min allgemein über Behandlungsmöglichkeiten und beantwortet Fragen.

Zeit: 16-18 Uhr, im 20 Minuten-Takt Einzel-Einführungsgespräche. Es können auch 2 (oder mehr) Frauen einen gemeinsamen Termin buchen.

Organisation: Vier Tore Reha GmbH

Eintritt: auf Spendenbasis

Anmeldung: 0395 571878-0 oder vtr@reha-nb.de

Weitere Infos: <https://reha-nb.de/naturheilkunde-frauengesundheit-physiotherapie-786/>



„Es ist der absolute Luxus, Leidenschaft mit Leistung zu kombinieren. Und es ist der wahre Weg zum Glück.“

Sheryl Sandberg, Geschäftsführerin von Facebook

DONNERSTAG | 19. MÄRZ 2026

19. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

19. MÄRZ 2026, 09:00-16:00 Uhr

Ort: im Gebäude der Rentenversicherung und des Landkreises MSE, Platanenstraße 43

AUSSTELLUNG „GEMEINSAM GEGEN SEXISMUS“

Organisation: Quo vadis e.V. und die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises MSE

19. MÄRZ 2026, 10:30 Uhr

Ort: Onkologische Klinik im Bonhoeffer Klinikum

GUTES TUN „EIN KLEEBLATT FÜR DICH“

Fünf Frauen - verbunden durch eine gemeinsame Idee: Dir mit kleinen, handgemachten Geschenken ein Lächeln zu schenken. Jedes Teil entsteht mit viel Sorgfalt und Herzblut. Die Frauengruppe „Kleeblatt“ hat liebevoll Taschen mit Wohlfühl-Geschenken für die Onkologische Klinik im Bonhoeffer Klinikum gepackt. Die herzliche Übergabe der Spendenaktion erfolgt am 19.03.2026 in der Frauenklinik.

Organisation: Das Kleeblatt, Jutta, Ines, Angelika, Martina und Marianne
geschlossene Veranstaltung

19. MÄRZ 2026, 15:00 Uhr

Ort: Urania-Zentrum, Eichhorster Straße 1, Schulungsraum

VORTRAG „HELGA HAHNEMANN“

Erinnerungen - Klaus Peter Wegner lässt mit einem Augenzwinkern in seinem unterhaltsamen Vortrag die unvergessene Entertainerin Helga Hahnemann lebendig werden. Mit viel Charme und Humor erzählt er lustige Anekdoten aus ihrem Leben. erinnert an Begegnungen, Bühnenmomente und den unverwechselbaren Witz.

Organisation: Regionalverband Urania-Zentrum Neubrandenburg e. V.
Eintritt: 5 EUR pro Person

19. MÄRZ 2026, 15:30 Uhr

Ort: smartest coaching., Neutorstraße 16

WORKSHOP „GRÜNDEN FÜR FRAUEN“

Der Workshop richtet sich an Frauen, die neugierig auf das Thema Selbstständigkeit sind – ganz ohne Vorkenntnisse oder konkrete Geschäftsidee. Die Teilnehmerinnen erhalten einen Überblick, was Gründen bedeutet und welche Möglichkeiten es gibt. Der Workshop lebt vom Austausch, kurzen Impulsen und kleinen Übungen – alles freiwillig. Ziel ist es, Orientierung zu geben und erste, machbare nächste Schritte aufzuzeigen.

Organisation: Isabella Wichmann, smartest coaching

Eintritt: auf Spendenbasis

Anmeldung: <https://calendly.com/fridaloeber/frauengruenden>

FREITAG | 20. MÄRZ 2026

20. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

20. MÄRZ 2026, 09:00-16:00 Uhr

Ort: im Gebäude der Rentenversicherung und des Landkreises MSE, Platanenstraße 43

AUSSTELLUNG „GEMEINSAM GEGEN SEXISMUS“

Organisation: Quo vadis e.V. und die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises MSE

20. MÄRZ 2026, 15:00 Uhr

Ort: Neuwoba WEAtreff, Max-Adrion-Straße 7

WAFFELN UND WIKINGERSCHACH

Organisation: Neuwoba WEAtreff

Eintritt: auf Spendenbasis

20. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Ort: An der Stadthalle, alter Eingang

ZUMBA „FRAUENPOWER“

An der frischen Luft – bitte passende Kleidung mitbringen!

Organisation: Yvonne Schnee

Eintritt: auf Spendenbasis

20. MÄRZ 2026, 18:00 Uhr

Ort: Mayana-Yoga, Gartenstraße 2a

WORKSHOP „ZEIT FÜR DICH“

Raus aus dem Stress, rein in die Ruhe! Hinweis: bequeme Kleidung, bitte eigene Yogamatte mitbringen sofern vorhanden. Für Tee und kleine Snacks wird gesorgt.

Organisation: Doreen Kapahnke Coaching, Anti Burnout & Resilienz Coach

Eintritt: 40 EUR pro Person

Anmeldung: 0177 6220132 oder doreenkapahnke-coaching@web.de

SAMSTAG | 21. MÄRZ 2026

21. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

SONNTAG | 22. MÄRZ 2026

22. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

22. MÄRZ 2026, 17:30 Uhr

Ort: Yogaloft der Offenen Mühle, Jahnstraße 3a

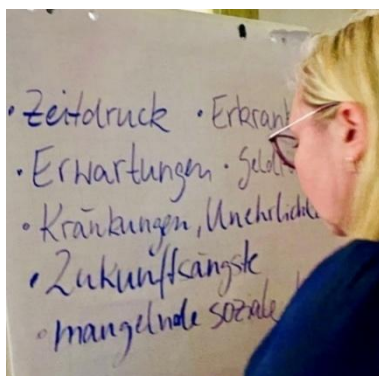
FRAUENKREIS

In einem geschützten Raum kommen Frauen zusammen, um sich ehrlich auszutauschen, zuzuhören, sich gegenseitig zu stärken, zu entspannen und Spaß zu haben. Immer wieder wird spürbar, wie viel Kraft in uns liegt, wenn wir alte Erzählungen hinterfragen und uns jenseits patriarchaler Prägungen begegnen. Bitte kleide dich bequem und bringe eine Matte/Decke mit.

Organisation: Silke Mewes

Eintritt: 15 EUR pro Person, inkl. Getränke & Snacks

Anmeldungen: info@silkemewes.de



„Die Menschen werden vergessen, was du gesagt hast. Die Menschen werden vergessen, was du getan hast. Aber die Menschen werden nie vergessen, wie sie sich in deiner Gegenwart gefühlt haben“.

Maya Angelou, Schriftstellerin

4. WOCHEN | 23.-27. MÄRZ 2026

MONTAG | 23. MÄRZ 2026

23. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

23. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Ort: Petit Galerie, Rosenstraße 10

KREATIV UND WICHTIG „STEIN DES ANSTOSSES“

Ziel ist es, das Thema „Gewalt an Frauen und Femizide“ sichtbar zu machen. Die Teilnehmenden bemalen Wandersteine – diese werden an verschiedensten Orten in der Vier-Tore-Stadt ausgelegt. Auf den Rückseiten der Steine werden Namen getöteter Frauen sowie Telefonnummern des Frauennotdienstes sichtbar.

Organisation: Dolores Kahle in Kooperation mit dem Verein: Kunst Kultur und Leben e.V.

Eintritt: auf Spendenbasis

23. MÄRZ 2026, 18:00 Uhr

Ort: An der Stadthalle, alter Eingang

ZUMBA „FRAUENPOWER“

An der frischen Luft – bitte passende Kleidung mitbringen!

Organisation: Yvonne Schnee

Eintritt: auf Spendenbasis



„Tu das, was du für richtig hältst, es wird immer jemanden geben, der anders denkt.“

Michelle Obama, Rechtsanwältin und ehemalige First Lady

DIENSTAG | 24. MÄRZ 2026

24. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

24. MÄRZ 2026, 14:00 Uhr

Ort: Neuwoba WEAtreff, Neustrelitzer Straße 97

KLANGNACHMITTAG

Organisation: Neuwoba WEAtreff

Eintritt: auf Spendenbasis

24. MÄRZ 2026, 17:00 Uhr

Ort: Caritas Begegnungsstätte, Clara-Zetkin-Straße 53

FRAUEN-KLEIDERTAUSCH

Mitbring-Buffer erwünscht

Organisation: Caritas Begegnungsstätte und Stadtteilbüro Süd

Eintritt: auf Spendenbasis

24. MÄRZ 2026, 19:30 Uhr

ONLINEWORKSHOP „SELBSTMANAGEMENT“

Wissensvermittlung, Stärkung der Gefühlskompetenz. Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit.

Inkl. Handout + Übungsanleitungen + Raum für Fragen und Austausch in der Gruppe

Organisation: Laura Preininger von "Dein Selbstkontakt"

Link: digital via ZOOM: <https://us06web.zoom.us/j/85425679897?pwd=WAmzYoCLWnf89nt4ZCnjq81PKvkz3L.1>

(Meeting-ID: 854 2567 9897; Kenncode: 393333)

Eintritt: 1. Teilnahme kostenfrei (danach 44 EUR pro Person für 90 Minuten)



„Die Herausforderung ist nicht, perfekt zu sein sondern ganz zu sein.“

Jane Fonda, Schauspielerin, Bürgerrechtlerin und Klimaschutzaktivistin

MITTWOCH | 25. MÄRZ 2026

25. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

25. MÄRZ 2026, 09:30 Uhr

Ort: Caribuni Familientreff, Max-Adrion-Straße 45

TREFF „FRAUEN-SELBSTHILFEGRUPPE“

Organisation: Frauengruppe Seelenanker

Eintritt: auf Spendenbasis

25. MÄRZ 2026, 13:00 Uhr

Ort: Neuwoba WEAtreff, An der Hürde 3a

WORKSHOP „FRAUEN & RENTE“

Überblick und Tipps

Organisation: Neuwoba WEAtreff

Eintritt: auf Spendenbasis

DONNERSTAG | 26. MÄRZ 2026

26. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

26. MÄRZ 2026, 19:00 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)

Ort: Literaturzentrum Neubrandenburg, Gartenstraße 6

LESUNG „AUS DEM WERK VON RITA SÜSSMUTH“

Organisation: Stadtpräsident Thomas Gesswein und Ratsfrau Yvette Schöler

Eintritt: auf Spendenbasis

Anmeldung: info@literaturzentrum-nb.de oder 0395 5666778

FREITAG | 27. MÄRZ 2026

27. MÄRZ 2026, Rund um die Uhr

Ort: Fenstergalerie der Regionalbibliothek, Marktplatz 1

SONDERAUSSTELLUNG „PERSPEKTIVEN EINER FRAU“

Bilder von Rosemarie Agnes Regina Valenta

Organisation: Regionalbibliothek und Joel Ilchmann

27. MÄRZ 2026, 18:00 Uhr

Ort: Yogalof der Offenen Mühle, Jahnstraße 3a

LESUNG & ENTSPANNUNG „MUT ZUM TRÄUMEN“

„Felix Dankbar und Lulu Großträumer“ – die Geschichte einer ungewöhnlichen Freundschaft mit der Einladung, wieder zu träumen, vielleicht sogar groß. Im Anschluss folgt eine sanfte Entspannung, die Raum für Nachspüren, Ruhe und innere Einkehr bietet. Bitte eine Matte und für die Gemütlichkeit auch eine Decke mitbringen.

Organisation: Silke Mewes

Eintritt: 8 EUR pro Person, inkl. Getränke

Anmeldungen: info@silkemewes.de

27. MÄRZ 2026, 16:00 Uhr

Ort: An der Stadthalle, alter Eingang

ZUMBA „FRAUENPOWER“

An der frischen Luft – bitte passende Kleidung mitbringen!

Organisation: Yvonne Schnee

Eintritt: auf Spendenbasis

AUF EINEN STARKEN MÄRZ!

Mit vielseitigen Chancen um gemeinsam Erinnerungen zu schaffen!

Christina Küster, Gleichstellungsbeauftragte der Vier-Tore-Stadt Neubrandenburg, bedankt sich bei allen Frauen, Organisationen, Institutionen, Unternehmen, Vereinen sowie Begegnungstätten für das große Engagement zu den Frauen-Aktionswochen 2026 und wünscht allen ein gutes Gelingen.

