

Frauenherbst KALENDER

August bis Dezember 2025



**Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN**



Bitte beachten Sie, dass die Gleichstellungsstelle nicht für Text oder Inhalt der Angebote verantwortlich ist. Bei Fragen zu einzelnen Angeboten wenden Sie sich bitte an die angegebene Ansprechperson.

Der Frauenherbstkalender liegt im Stadthaus A, den Außenstellen der Verwaltung und an vielen öffentlichen Orten kostenlos aus oder online unter: www.recklinghausen.de/frauen

Impressum

Herausgeberin: Stadt Recklinghausen
Gleichstellungsstelle

Redaktion:
Ilona Kalnik-Franke (Gleichstellungsbeauftragte), Juliane Stefani

Gestaltung & Illustrationen:
Giulia Thieme – Designcompagnon Atelier für Gestaltung, Recklinghausen

Auflage: 1000 Exemplare
Papier: Recycling Offset (ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen Blauer Engel)
Erscheinungsweise: jährlich



Liebe interessierte Frauen,

mit der aktuellen - nunmehr 32. Ausgabe - des Frauenherbstkalenders haben Sie wieder die Möglichkeit aus verschiedensten Veranstaltungsangeboten für Frauen in Recklinghausen das für Sie passende herauszusuchen.

Wir hoffen, dass wir eine möglichst breite Palette an Themen abdecken konnten, die Frauen in unterschiedlichsten Interessens- und Lebenslagen anspricht. Neben Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Bereichen finden Sie Bildungsangebote, Sportkurse sowie Angebote aus den Bereichen Gesundheit und Kreativität. Nehmen Sie sich Zeit beim Durchblättern und lassen Sie sich anregen, vielleicht auch das eine oder andere Neue auszuprobieren.

Für die Zusammenstellung dieser bunten Auswahl sind wir natürlich auf die Unterstützung unserer Kooperationspartner*innen und Veranstalter*innen angewiesen, bei denen wir uns für die Mitwirkung an dieser Stelle ausdrücklich bedanken. Ihnen ist es zu verdanken, dass wir auch in diesem Jahr wieder ein großes Spektrum an Angeboten in der Zeit von August bis Dezember 2025 veröffentlichen können.

Mit herzlichen Grüßen

Ilona Kalnik-Franke
Gleichstellungsbeauftragte



Ilona Kalnik-Franke

Veranstalter*innen

Agentur für Arbeit

Altstadtschmiede

Diakonie Kirchenkreis Recklinghausen

Frauenberatung Recklinghausen

Frauenforum

Frauenverband Courage

Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW)

Heike Hülsmann

KGFM – Koordinierungsstelle Gewaltschutz im Kreis RE

Kinderschutzbund Recklinghausen

L.o.G. – Leben ohne Gewalt

Omas gegen Rechts

pro familia Recklinghausen

Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen

Silke Niewohner

Sozialdienst katholischer Frauen

Ursula Thielemann, KA-Labor

Volkshochschule Recklinghausen

Inhalt

3	Vorwort
4	Veranstalter*innen
6	August
17	September
27	Oktober
40	November
49	Dezember

AUGUST

Quartierstreff im Kinderschutzbund

Jeden Montagnachmittag treffen wir uns im Kinderschutzbund (mit oder ohne Kinder) und tauschen uns bei einer Tasse Tee oder Kaffee aus über unseren Alltag, spielen gemeinsam Spiele, backen Waffeln oder genießen einfach gemeinsam die Pause vom Alltag.

Begleitet wird das Angebot immer durch eine weibliche Fachkraft des Kinderschutzbundes und es ist offen und kostenfrei für alle!

Wann? Montags 15 - 18 Uhr

(in den Ferien gibt es gesondertes Programm)

Wo? Der Kinderschutzbund Recklinghausen e.V.,
Wildermannstraße 51 - 53, 45659 Recklinghausen

Wer? Alle Interessierten mit und ohne Kind

Kosten? frei

Kontakt: Frau Oneschkow , Tel: 02361/109494

E-Mail: info@kinderschutzbund-recklinghausen.de



Gerade jetzt! Omas gegen Rechts!

Wir sind eine überparteiliche aber nicht unparteiliche Gemeinschaft von Frauen, die sich für Solidarität, Toleranz, Respekt und Achtung aller Menschen einsetzen. Das gilt insbesondere für den Erhalt und Ausbau von Frauenrechten, Gleichberechtigung und Chancengleichheit.

Mit vielfältigen Aktionen wie Infoständen bei öffentlichen Veranstaltungen, Stolperstein-Touren gegen das Vergessen, Musik, Bildungsangeboten und vielem mehr sind wir aktiv.

Wir laden alle politisch interessierten Frauen ein, uns kennenzulernen und an unseren engagierten Diskussionen teilzunehmen.

Wann? Wir treffen uns 14 täglig, jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, um 18 Uhr

Wo? Heinrich-Pardon-Haus, Wichernstraße 2, 45665 Recklinghausen

Wer? Aktive Gemeinschaft der „Omas gegen Rechts“ Recklinghausen

Kosten? frei

Kontakt: E-Mail: omasgegenrechts-recklinghausen@t-online.de



Gruppe für Frauen, die unter einer Essstörung leiden

Wenn Essen, Nichtessen oder Essen und Erbrechen den Alltag zwanghaft bestimmen und zum Hauptlebensinhalt geworden sind, kann es eine immense Erleichterung sein, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. In einer angeleiteten Gruppe von gleichbetroffenen Frauen können Sie sich angenommen und gut verstanden fühlen. Gemeinsam werden wir Wege finden, die hinter den Essstörungen liegenden Probleme zu begreifen und einen liebevolleren Umgang mit sich selbst zu lernen. Die Erfahrung in der Gruppe kann ein Stück Begleitung sein und es ist hilfreich, die Vielfalt der eigenen Gefühle und ihrer Bedeutungen zu entdecken und mit ihnen Lebendigkeit zu spüren.

Für die Teilnahme an dieser Gruppe ist ein Vorgespräch nötig. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter der Telefonnummer 02361 - 15457.

Wann? 13.08.25, 18 - 19:30 Uhr (Folgetermine: 27.08., 10.09., 24.09., 08.10., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.25)

Wo? Springstraße 6, 45657 Recklinghausen

Wer? Frauenberatung Recklinghausen e.V.,
Leitung: Manuela Sabozin-Oberem

Kosten? frei

Kontakt: Tel: 02361/15457



Frauentreff:

Wir haben Zeit für - einander

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen.
Der Frauentreff findet jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat statt.

Um was soll es gehen?

Kontakt, Austausch, Klönen, Information, Lachen, Weinen,
Spaß, Freude, Kaffee, Tee, Plätzchen...

Wann? 13.08.25, 10 - 12 Uhr, (Folgetermine: 27.08., 10.09.,
24.09., 08.10., 22.10., 12.11., 26.11., 10.12.25)

Wo? Springstraße 6, 45657 Recklinghausen Frauenberatungsstelle

Wer? Gabriele Hahner,
ehrenamtliche Mitarbeiterin der Frauenberatung, Seelsorgerin

Kosten? frei

Kontakt: Frauenberatung Recklinghausen, Tel: 02361/15457
E-Mail: anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de



Der Frauenverband Courage lädt ein:

Der Frauenverband Courage e.V. fördert den Zusammenschluss der Frauen zur Wahrung ihrer Interessen, insbesondere für ihre gesellschaftliche Anerkennung und engagiert sich für die Befreiung der Frau. Courage – der Name soll Programm sein und das besondere Profil des Verbandes kennzeichnen: überparteilich, demokratisch, finanziell unabhängig, international. Die Verbandsaktivitäten beruhen auf vier Säulen: kämpferische Interessensvertretung, Bildung und Beratung, gegenseitige Hilfe, Kultur und Feiern. Entsprechend vielfältig sind unsere Aktivitäten, gemeinsam zu Demos gehen, gegen die faschistische Gefahr, gemeinsam Geburtstag feiern oder Filme schauen, uns darüber zu unterhalten, was die aktuelle Politik für uns Frauen bedeutet.

Die Mitglieder gestalten das Programm selbst, jede interessierte Frau ist herzlich willkommen.

Wann? 14.08.25, 19 Uhr (Folgetermine: 28.08., 11.09., 25.09.,
09.10., 23.10., 13.11., 27.11., 11.12.)

Wo? Stadtteiltrreff Hillerheide, Heidestr. 5, 45659 Recklinghausen

Wer? Frauenverband Courage

Kosten? keine bzw. Mitgliedsbeitrag 3 € pro Monat

Kontakt: Gabi Beisenkamp, E-Mail: courage-vest@t-online.de



„Zusammen isst man weniger allein!“

Gruppe für Mütter, deren Kinder unter einer Essstörung leiden
Essstörungen sind ernste Erkrankungen, die nicht nur die Betroffenen, sondern auch deren Angehörige stark belasten. Die Behandlung ist oft schwierig und langwierig, was zu vielen Fragen, Selbstzweifeln, Unsicherheiten, Ängsten und Hilflosigkeit bei den Angehörigen führt. Besonders Mütter von Kindern mit Essstörungen stehen vor großen Herausforderungen. Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich zu informieren, Unterstützung zu erhalten und gemeinsam mit anderen Müttern Lösungswege zu entwickeln.
Für die Teilnahme an dieser Gruppe ist ein Vorgespräch nötig. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter der Telefonnummer Tel: 02361 - 15457.

Wann? 14.08.25, von 17 - 18:30 Uhr

(Folgetermine: 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.25)

Wo? Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, Frauenberatungsstelle

Wer? Manuela Sabozin-Oberem, Frauenberatung Recklinghausen e.V.

Kosten? frei

Kontakt: Tel: 02361/15457

E-Mail: anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de



KRAFTVOLL GELASSEN - Stressmanagement-Training

Im Stressmanagement-Training nach Meichenbaum erfährst du, wie du stressige Situationen gelassener meisterst und deine innere Balance stärkst.

- Verstehe deinen Stress – Erkenne, was dich belastet und wie du darauf reagierst.
- Lerne wirksame Strategien – Trainiere Techniken, die dir helfen, gelassener zu bleiben.
- Stärke deine Resilienz – Entwickle innere Stärke und Selbstvertrauen im Umgang mit Herausforderungen.
- Werde aktiv – Praktische Übungen helfen dir, das Gelernte direkt im Alltag anzuwenden.

Der Kurs richtet sich an gesunde Frauen, ist als Präventionskurs zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen nach regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.

Weitere Infos: www.niewohner.de/stressbewaeltigung

Wann? Ab 14.08.25 (8x) 17- 19 Uhr oder ab 08.11.25 (2x) 9 - 16 Uhr

Wo? Breite Straße 23-25, 45657 Recklinghausen

Wer? Silke Niewohner

Kosten? 199,- Euro

Kontakt: Silke Niewohner, Breite Straße 23 - 25,

Tel: 0170/4890649 (auch WhatsApp)

E-Mail: dialog@niewohner.de/www.niewohner.de



Frauenforum

Das Frauenforum – ein Zusammenschluss engagierter Bürgerinnen und Frauen aus verschiedenen Verbänden, Institutionen, Beratungsstellen und Parteien – beschäftigt sich in seinen monatlichen Sitzungen mit frauenrelevanten Themen auf lokaler wie regionaler Ebene. Die Mitglieder des Frauenforums erkennen und benennen, auch öffentlich, Probleme, bei denen Frauen in Recklinghausen Unterstützung benötigen. Das Frauenforum ergreift Partei für Frauen und stellt sich an die Seite der Frauen Recklinghausens. Alle Mitglieder des Frauenforums sind gleichberechtigt.

Wann? 19.08.2025, 16.09.2025, 21.10.2025, 18.11.2025, ab 17 Uhr

Wo? Familienbüro, Große Geldstraße 19, 45657 Recklinghausen

Wer? Frauenforum

Kosten? frei

Kontakt: Frauenberatung: Tel: 02361/15457,
Gleichstellungsstelle: Tel: 02361/501190



„Wer mich sucht: Ich bin im Hier und Jetzt“ – Traumasensible Stabilisierungsgruppe

„Traumatisierung heißt, dass wir etwas erlebt haben, das uns hilflos und ohnmächtig gemacht hat. Etwas, das nicht so einfach zu verarbeiten war. Der Körper steckt noch in der Erfahrung fest, und wenn etwas ihn daran erinnert, dann reagiert er so, wie er es damals erlebt hat: er verkriecht sich oder explodiert, wird plötzlich ganz panisch oder aggressiv“ (Görges/ Handtke).

Traumasensible Stabilisierung heißt, sich nicht mit dem, was war zu beschäftigen, sondern die Verankerung im „Hier und Jetzt“ zu fördern. Durch kleine Übungen und kreative Angebote sollen die Teilnehmerinnen die Fähigkeit (wieder) erlangen, ihren persönlichen „Ressourcenbereich“ zu erweitern, um dadurch wieder festen Boden in ihrem Alltag unter den Füßen zu haben.

Wann? 28.08., 04.09., 18.09., 25.09., 02.10., 16.10.25, 18 - 19:30 Uhr

Wo? Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, Frauenberatungsstelle

Wer? Annabelle Johannböcke, Frauenberatung

Kosten? frei

Kontakt: Frauenberatung: Tel: 02361/15457

SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING für Frauen

Die Veranstaltung besteht aus einer theoretischen und einer praktischen Einheit.

Einführungsvortrag mit dem Thema „Wie Gewalt entsteht“
Hier werden die theoretischen Grundlagen zum Selbstbehauptungstraining vermittelt. Praktische Übungen der Selbstbehauptung. Anhand von Rollenspielen werden Mechanismen aufgedeckt und Handlungsstrategien erarbeitet.

Die Teilnehmerinnen sollen durch das Training befähigt werden, zu erkennen, warum und aus welcher Situation heraus sie wie reagieren und welche Alternativen ihnen persönlich zur Verfügung stehen können. Körpersprache, Wahrnehmung, Reaktion usw. sollen bewusst gemacht werden.

Wann? 30.08.2025, 9 - 17 Uhr

Wo? In einer zentrumsnahen Sporthalle der Stadt Recklinghausen
Der Ort wird bei der Anmeldung mitgeteilt

Wer? Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Frauen
min. – 10 TN, max. – 20 TN

Kosten? 80,00 €/TN – 8 Std.

Kontakt: Leben ohne Gewalt e.V., Bruchweg 26,
45659 Recklinghausen, Tel: 02361/848 7113
www.leben-ohne-gewalt.de/info@leben-ohne-gewalt.de

SEP TEM BER





09/25

Prachtvoll Yoga - Mehr Schwung zum Wochenstart

Diese Hatha-Yoga-Kurse sind etwas dynamischer – mit fließenden Bewegungsfolgen, die kräftigen und mobilisieren. Hier gilt: Jede Frau ist willkommen, ganz gleich mit welcher Statur oder Beweglichkeit. Wir nehmen Rücksicht auf körperliche Einschränkungen und bieten bei jeder Übung Alternativen an. Für alle, die es gerne etwas aktiver mögen, aber trotzdem in achtsamer Atmosphäre üben wollen.

- Wann?** Ab 01.09. (6x) 17:30 oder 19:15 Uhr
(weitere Termine bitte anfragen)
- Schnupperkurse in den Sommerferien ab 11.08. Mo. 17:30, Di. 17:30 oder 19:30, Fr. 15 oder 17 Uhr
- Wo?** Breite Straße 23-25, 45657 Recklinghausen
- Wer?** Silke Niewohner
- Kosten?** 96,00€
- Kontakt:** Silke Niewohner, Breite Straße 23-25,
Tel: 0170-4890649 (auch WhatsApp)
E-Mail: silke@prachtvoll-yoga.de / www.prachtvoll-yoga.de



09/25

Vini-Yoga für Frauen

Yoga ist eine alte, in Indien entwickelte Bewegung, die der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele dient. Yoga ist Meditation mit dem Körper, dem Atem, dem Geist. Im Laufe der Jahre haben sich im Westen unterschiedlichste Yogastile entwickelt. Vini Yoga ist keine neue Yogarichtung. Vini-Yoga-Unterricht ist die Kunst, alle Aspekte von Yoga kreativ und individuell auf die Übenden mit all ihren Möglichkeiten und auch Einschränkungen abzustimmen. Vini Yoga verbindet Körperübungen mit dem Atem und meditativen Elementen so miteinander, dass ein konzentriertes, meditatives, individuelles Üben entstehen kann. Die Bewegungen werden fließend, der individuelle Atem bestimmt Tempo und Intensität. Vini Yoga ist frei von Akrobatik, religiösen Bezügen und Pseudowissenschaften. Es ist sanft, individuell und effektiv. Anmeldung bis zum 26. August

- Wann?** 02.09. - 09.12., 16.30 - 17.45 Uhr, 12 Termine
- Wo?** Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17
- Wer?** Volkshochschule der Stadt Recklinghausen
- Kosten?** 81,00€
- Kontakt:** Tel: 02361/50-2000



09/25

Sicher in Internet und Sozialen Medien – Ein Inklusiver Workshop

Der Workshop richtet sich an Frauen/Menschen mit und ohne Behinderung, die Internet und soziale Medien wie Facebook, Instagram, Whatsapp usw. nutzen. Die Teilnehmer*innen bekommen Einblicke in den sicheren Umgang mit Internet und sozialen Medien. Wir gehen den Fragen nach: Was sind sichere Passwörter? Welche Bilder oder Videos kann ich von mir hochladen? Was kann ich machen, wenn andere Menschen Bilder oder Videos von mir hochladen ohne meine Zustimmung? Wie gehe ich mit negativen Kommentaren im Internet um? Wie kann ich mit blöder Anmache und Dickpics umgehen? Der Kurs findet in einfacher Sprache statt. Persönliche Assistenz kann gerne nach Bedarf mitgebracht werden.

Wann? 04.09.2025, 15 - 17 Uhr

Wo? K17 – Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen

Wer? Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH / B-Fair – barrierefreie Beratung für eine faire Teilhabe für Alle

Referentin: Janet Orlando

Kosten? frei

Kontakt: E-Mail: bfair@diakonie-kreis-recklinghausen.de

Tel: 0160/90532214



09/25

UpRE-She – die Frauenparty

Lust auf einen Abend voller Musik, Tanz und guter Stimmung – und das nur unter Frauen? Dann komm zur **UpRE-She!** Seit Jahrzehnten ist der Frauenschwoof in Recklinghausen ein beliebter Treffpunkt für Frauen, die gemeinsam feiern, lachen und tanzen wollen.

DJane Bianca legt die besten Hits der 80er, 90er und aktuellen Charts auf und bringt die Tanzfläche zum Beben. Dazu gibt's wie immer leckere Naschereien und eine entspannte Atmosphäre.

Feier mit uns einen Abend ganz unter Frauen – herzlich, ausgelassen und voller Energie!

AK 15€ / Online VVK 12€ unter tickets.altstadtschmiede.de

Wann? 06.09.2025 ab 20 Uhr

Wo? Altstadtschmiede / Kellerstr. 10 / Recklinghausen

Wer? Altstadtschmiede

Kosten? 12 € bzw. 15 €

Kontakt: E-Mail: kultur@altstadtschmiede.de



Hier bin ich! – Mädchen treten selbstbewusst auf Selbstbehauptung / Selbstverteidigung (WenDo) für Mädchen von 7 - 10 Jahren

Im WenDo geht es um Deine Stärken und um die Situationen, in denen Du Angst hast, ein „komisches Gefühl“ im Bauch bekommst, Dich schämst oder vor Wut platzen könntest. Du lernst u. a., dass Du das Recht hast, „Nein“ zu sagen, gefährliche oder unangenehme Situationen frühzeitig zu erkennen und zu beenden, mit Deiner Angst und Panik umzugehen, Dich zu behaupten, wenn Dich jemand gegen Deinen Willen anfasst.

Niemand ist zu klein oder zu schwach, sich zu behaupten.
Bitte bequem kleiden!

Wann? 09.09., 16.09., 23.09.2025, 16:30 - 18:30 Uhr

Wo? Evangelische Kirchengemeinde Limperstraße 15

Wer? Carmen Uhlenbrock, WenDo - Trainerin

Kosten? frei

Kontakt: E-Mail: anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de

Tel: 02361/15457



Nicht warten - STARTEN

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfen gibt es? Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor? Ist meine Bewerbung in Ordnung? Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit? Diese und ähnliche Fragen beantworten wir gerne.
Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen).

Sie sind herzlich eingeladen!

Wann? 18.09.2025 von 9.30 - 11.30 Uhr

Wo? Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045, Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen

Wer? Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Kosten? frei

Kontakt: Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290

Ariane Hohengarten, BCA, Tel: 02361/401352

www.arbeitsagentur.de



09/25

Schwanger mit dem ersten Kind

Schwanger mit dem ersten Kind – viele Fragen, alles ist neu und spannend. Was kommt da auf mich zu, was kann ich tun, was habe ich in der Zeit der Schwangerschaft noch zu erledigen? Wie steht es um die Geburt, wie ist es, wenn das Baby endlich da ist? Welche finanziellen Möglichkeiten habe ich?

Wann? 23.09.2025, 10 - 12 Uhr

Wo? B-Fair, Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen

Wer? Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH,

Referentin: Miriam Karl

Kosten? frei

Kontakt: Tel: 02366/106737, E-Mail: bff@diakonie-kreis-re.de



09/25

Sitzung der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen (öffentlich)

Die Ratskommission beschäftigt sich mit Themen, die in Recklinghausen gleichstellungs- und frauenrelevant sind. Die Sitzungen sind öffentlich. Nähere Informationen über die bisher geleistete Arbeit und die Tagesordnung der Sitzung erhalten Sie in der Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen.

Wann? 24.09.2025, 16 Uhr

Wo? Ratssaal, Rathaus Raum 103 Rathausplatz 3/4
45657 Recklinghausen

Wer? Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen

Kosten? frei

Kontakt: E-Mail: Gleichstellungsstelle@recklinghausen.de



Info-Börse für Frauen mit Migrationshintergrund

Die Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen veranstaltet dieses Jahr zum zehnten Mal die Recklinghäuser Info-Börse für Frauen mit Migrationshintergrund. Hierbei geht es vorwiegend um Beratung und Information zu Sprachkursen und Qualifizierungsmöglichkeiten, um Anerkennungsberatung und um Tipps für die Jobvermittlung. An der Info-Börse beteiligen sich 20 Institutionen und Bildungsträger aus Recklinghausen.

Wann? 30.09.2025

Wo? Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2, 45661 Recklinghausen

Wer? Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen

Kosten? frei

Kontakt: Frau Sarah Göckener,

Tel: 02365/9741701

OKT OB ER



Walk and Talk im Stadtgarten

Mit flottem Schritt in Richtung Erfolg - Frauen helfen Frauen - Ihr Netzwerk für den beruflichen (Wieder-)Einstieg!

Haben Sie sich auch schon gefragt, wie andere Frauen den Berufseinstieg schaffen? Wie könnten Sie von deren Erfahrungen profitieren? Wir laden Sie herzlich zu einem aktiven Treffen im Stadtgarten Recklinghausen ein, bei dem neben Kontakte knüpfen und Erfahrungsaustausch auch die Bewegung nicht zu kurz kommt.

Gemeinsam aktiv sein, dabei Erfahrungen teilen und kreativ nach Ideen suchen – seien Sie dabei!

Wir freuen uns auf Sie!

Wann? 02.10.2025, 10 - 12 Uhr

Wo? Café am Tiergarten, Stadtgarten 4, 45657 Recklinghausen

Wer? Agentur für Arbeit Recklinghausen,
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Kosten? frei

Kontakt: Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290
Ariane Hohengarten, BCA, Tel: 02361/401352,
www.arbeitsagentur.de

Woche der Chancengleichheit 2025

In dieser Veranstaltungswoche bieten die Agenturen für Arbeit und die Jobcenter allein oder mit Netzwerkpartnern zahlreiche Veranstaltungen an, vor allem für Frauen, die erwerbstätig sind oder es werden wollen.

Das Angebot ist teilweise in Präsenz vor Ort, teilweise online. Sie finden Workshops, Seminare, Vorträge, Gruppeninformationen, Messen, Telefonaktionen und manches mehr.

Zum Beispiel: Wie kann man KI nutzen im Bewerbungsprozess? Nutzen Sie die Möglichkeiten, die das Netzwerk der Institutionen Ihnen bietet!

Wann? 06. - 10.10.2025

Wo? Kreis Recklinghausen und online

Wer? Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Recklinghausen
Ariane Hohengarten und Stefanie von Scherenberg

Kosten? frei

Kontakt: Tel: 02361/40 13 52 und 02361/40 12 90
Unter dem folgenden Link werden alle Veranstaltungen aufgeführt sein: www.arbeitsagentur.de/vor-ort/recklinghausen

„ME Time - Gutes für Körper, Geist und Seele - EntspannungsSchnupperzeit“

Schnuppern Sie in mein etwas anderes Seminar für die seelische Gesundheit. Genießen Sie leicht umzusetzende Übungen für ein gutes Körpergefühl. Achtsamkeit, Zuversicht, Entspannungsmomente sorgen für die `Me Time`. Ein positives Körpergefühl im (Berufs) Alltag, ein (inneres) Lächeln für die Ausgeglichenheit. Ein Einblick in meine Gesundheitsseminare zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Gerne auf ein Wiedersehen in meiner Gesundheitsprävention; freuen Sie sich auf das anschließende Resilienz Seminar über 4 Einheiten.

Wann? 06.10.2025, 19 - 20 Uhr Schnupperzeit

Wo? Online/per Teams Link wird nach Anmeldung/Überweisung zugeschickt

Wer? Heike Hülsmann, Gesundheitspädagogin, Coach

Kosten? 15,55 €

Kontakt: Heike Hülsmann, www.heike-hülsmann.de

Ein Mann ist keine Altersvorsorge – Der Rentenvortrag für Frauen

Sie glauben, das Rententhema betrifft Sie nicht? Oder haben Sie deswegen schon schlaflose Nächte? Diese Veranstaltung ist für alle, die sich sicher sein möchten. Eine Rentenexpertin der Deutschen Rentenversicherung informiert über Rentenanwartschaftszeiten, Kindererziehungszeiten, Minijobs, Pflege, Scheidung, Versorgungsausgleich, Altersrenten, Mütterrente, Hinterbliebenenrente, private Altersvorsorge, Grundsicherung und vieles mehr. Sie sind herzlich eingeladen!

Wann? 08.10.2025, 9:30 - 11 Uhr

Wo? Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045, Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen

Wer? Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Kosten? frei

Kontakt: Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290
Ariane Hohengarten, BCA, Tel: 02361/401352
www.arbeitsagentur.de

Trennung - Was nun?!

In einer Trennungssituation tauchen zahllose Fragen auf:
 Wie geht es finanziell weiter? Wohin führt mein Weg?
 Wie schaffe ich die Herausforderung, allein zu erziehen?
 Was ist nun mit ehemals gemeinsamen Freundschaften?
 Wie gehen wir miteinander um? Was möchte ich für mich? ...
 Den Scherbenhaufen zusammen zu fegen und etwas Neues daraus zu bauen - eine nicht leichte Aufgabe.
 In einer Gruppe mit Frauen, die in ganz ähnlichen Lebenssituationen sind, sich auszutauschen, entlastet und stärkt!

Wann? 10.10.25, 9:30 - 11 Uhr,

(Folgetermine: 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.25)

Wo? Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, Frauenberatungsstelle

Wer? Eva Sennekamp, Frauenberatung

Kosten? frei

Kontakt: E-Mail: anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de
 oder Tel: 02361/15457

Entfalte deine Kreativität – Malerei als Ausdruck deiner Persönlichkeit

Kunst ist mehr als Farben auf Leinwand – sie ist ein Spiegel unserer Gefühle, Gedanken und Erfahrungen. In unserem Workshop entdecken wir gemeinsam verschiedene malerische Techniken, die es ermöglichen, sich frei auszudrücken und die eigene kreative Stimme zu finden. Ob abstrakt, figurativ oder experimentell – jeder Pinselstrich stärkt das Selbstbewusstsein, fördert die emotionale Ausdruckskraft und bietet Raum zur persönlichen Entfaltung. Die kreativen Prozesse helfen, neue Perspektiven zu entwickeln, innere Ruhe zu finden und die eigene Wahrnehmung zu schärfen.

Tauche ein in die Welt der Farben und Formen und erlebe, wie Malerei deine persönliche Entwicklung inspirieren kann. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Lust am kreativen Gestalten!

Entdecke deine kreative Kraft und stärke dein Selbstbewusstsein!

Wann? 10.10.2025 von 15 - 18 Uhr, Folgetermine individuell möglich

Wo? Fortbildungsakademie der Wirtschaft (faw), Markt 11, 45657 Recklinghausen

Wer? Fortbildungsakademie der Wirtschaft gGmbH, Christine Eckardt

Kosten? frei

Kontakt: Christine.eckardt@faw.de, Tel: 02361/3021711

Kleiderschrank voller Schätze: Nachhaltig neu entdecken

Der Kleiderschrank ist voll, aber Sie haben nichts zum Anziehen? Oft ist dann der erste Impuls, neue Kleidung einzukaufen. Aber es geht nachhaltiger! Der Workshop bietet Farb- und Stilberatung mit dem Fokus auf nachhaltigen Kleiderkonsum. Denn unsere Kleiderschränke stecken voller Schätze, die es neu zu entdecken gilt. Mit praktischen Übungen geht es einen Tag lang darum, den eigenen Stil zu finden, denn Kleidung ist ein Teil der Persönlichkeit. Eine Farbberatung zu den geläufigen Farbtypen – Frühling, Sommer, Herbst und Winter – ist wichtiger Bestandteil des Workshops. Frauen, die ihren Kleidungsstil finden und dabei nachhaltig konsumieren wollen, erhalten nützliche Tipps zu Upcycling, Second-Hand-Käufen und hochwertigen Basics. Sie bringen neben Kleidung, bei der sie unsicher sind, ob sie wirklich zu Ihnen passt, ein Maßband, einen Zollstock und ein Handtuch mit. Wir ermitteln gemeinsam Ihre individuellen Maße zur optimalen Passform, sodass Sie Ihren Stil finden. Im Nachgang zum Kurs erhalten Sie eine Farbkarte für Ihren Typ, die im Entgelt inbegriffen ist.

Wann? 11.10.2025, 9.30 - 16 Uhr

Wo? Willy-Brandt-Haus, Herzogswall 17

Wer? Volkshochschule der Stadt Recklinghausen

Kosten? 5 - 6 TN: 60,00 Euro, 7-8 TN: 48,00 Euro, ab 9 TN: 40,00 Euro

Kontakt: Tel: 02361/50-2000, www.vhs-recklinghausen.de

Offener Frauentreff – Sicher.Kreativ.Verbunden

Das einmalige Frauentreffen ist offen für alle Frauen – unabhängig von Herkunft, Identität oder Einschränkungen. Wir lernen uns gegenseitig kennen, bemalen Keramik und kommen ins Gespräch. Sie müssen nichts vorbereiten oder mitbringen. Wir kümmern uns um Alles.

Wann? 14.10.2025, 9 - 11 Uhr

Wo? B-Fair, Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen

Wer? Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH

Referentin: Denise Grund und Rabea Krüger

Kosten? frei

Kontakt: Tel: 02366/106735

E-Mail: bff@diakonie-kreis-re.de

Klar kommuniziert, besser gehört werden

An diesem Nachmittag wird eine klare Kommunikation erklärt und geübt.

Es wird trainiert ohne Einschränkungen und Verniedlichungen klar und deutlich zu kommunizieren.

Kein „aber“ und kein „vielleicht“ mehr.

Wann? 14.10.2025, 14 - 16 Uhr

Wo? B-Fair, Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen

Wer? Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH

Referentin: Karin Hester

Kosten? frei

Kontakt: Tel: 02366/106768

E-Mail: k.hester@diakonie-kreis-re.de

Kunst-Kalligrafie für besondere Karten und Werke

Kunst und Kalligrafie eine wahrlich toller MIX mit vielen Überraschungen! Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, die Schönheit und Präzision der Kalligrafie zu entdecken und zusätzlich mit künstlerischen Elementen zu verknüpfen. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, dieser Workshop ist für jeden geeignet, der Interesse an der Kunst und des schönen Schreibens hat. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alles, was Sie mitbringen müssen, ist Ihre Begeisterung für Kreativität und wer mag, auch seine eigenen Stifte. Wir fertigen eigene Schreib- und dafür geeignetes Kunstinstrumente an und kreieren damit individuelle und einzigartige Schreibkalligrafien. Anmeldung notwendig da TN-Zahl begrenzt.

Wann? 25.10.2025, 12 - 15 Uhr

Wo? KA-Labor für Kunst und Architektur, im ATORFHAUS, Herner Str. 31, Achtung: Eingang Erlbruchseite!!

Wer? Ursula Thielemann vom KA-Labor

Kosten? 39 Euro inkl. Materialbenutzung

Kontakt: Ursula Thielemann

E-Mail: info@ka-labor.de oder Mobil: (+49) 0176/430 33 507

Stärke in Vielfalt: Inklusiver Selbstbehauptungsworkshop für Frauen mit besonderen Fähigkeiten

Der Selbstbehauptungskurs für Frauen/Menschen mit und ohne Behinderung konzentriert sich darauf das Selbstvertrauen der Frauen zu stärken und ihnen spezifische Werkzeuge zur Selbstschutz und Konfliktbewältigung zu vermitteln.

Durch praktische Übungen, angepasste Kommunikationstechniken und soziale Unterstützung sollen sie in die Lage versetzt werden, ihre persönlichen Grenzen zu setzen und ihre Rechte besser zu verteidigen.

Der Kurs findet in einfacher Sprache statt. Persönliche Assistenz kann gerne nach Bedarf mitgebracht werden.

Wann? 30.10.2025, 15 - 17 Uhr

Wo? K17 – Kaiserwall 17, 45657 Recklinghausen

Wer? Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH / B-Fair – barrierefreie Beratung für eine faire Teilhabe für Alle

Referentin: Janet Orlando

Kosten? frei

Kontakt: E-Mail: bfair@diakonie-kreis-recklinghausen.de

Tel: 0160/90532214

Kunst-Kalligrafie für besondere Karten und Werke

Kunst und Kalligrafie eine wahrlich toller MIX mit vielen Überraschungen! Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, die Schönheit und Präzision der Kalligrafie zu entdecken und zusätzlich mit künstlerischen Elementen zu verknüpfen. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, dieser Workshop ist für jeden geeignet, der Interesse an der Kunst und des schönen Schreibens hat. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alles, was Sie mitbringen müssen, ist Ihre Begeisterung für Kreativität und wer mag, auch seine eigenen Stifte. Wir fertigen eigene Schreib- und dafür geeignetes Kunstinstrumente an und kreieren damit individuelle und einzigartige Schreibkalligrafien. Anmeldung notwendig da TN-Zahl begrenzt.

Wann? 31.10.2025, 16 - 19 Uhr

Wo? KA-Labor für Kunst und Architektur, im ATORFHAUS, Herner Str. 31, Achtung: Eingang Erlbruchseite!!

Wer? Ursula Thielemann vom KA-Labor

Kosten? 39 Euro inkl. Materialbenutzung

Kontakt: Ursula Thielemann

E-Mail: info@ka-labor.de oder Mobil: (+49) 0176 430 33 507



NOV EM BER

11/25

Prachtvoll Yoga – Workshop „Yoga und Duft“

Tauche ein in die Welt der ätherischen Öle und des Yoga. Lass dich tief in die Entspannung tragen. Und danach von Rosmarin und Minze wieder frisch und belebt zurückholen. Lerne die verschiedenen Düfte kennen und erfahre etwas über ihre Wirkung. Neben dem theoretischen Wissen über die Düfte darf natürlich auch ganz viel gerochen werden. Erfahre warum nicht jeder Duft bei jedem gleich wirkt. Warum Gerüche uns so oft an bestimmte Situationen erinnern. Erlebe eine Yogaeinheit zum Thema Ruhe und Entspannung begleitet durch die Düfte Lavendel, Vanille, Benzoe und Co. Und eine zweite für die Qualitäten Frische und Aktivität unterstützt durch Eukalyptus, Rosmarin, Minze und Zitrusdüften. Lass dich von Bianca als Yogalehrerin und Aromatherapeutin durch ein paar schöne Stunden voller Harmonie und Duft führen.

Wann? 01.11.2025, 10 - 14 Uhr incl. Mittagsimbiss

Wo? Breite Straße 23 - 25, 45657 Recklinghausen

Wer? Bianca Lenkenhoff (www.revarti.de)

Kosten? 69,- Euro

Kontakt: Silke Niewohner, Breite Straße 23-25,

Tel: 0170-4890649 (auch WhatsApp)

E-Mail: silke@prachtvoll-yoga.de / www.prachtvoll-yoga.de

Textiles Repaircafe – Reparieren statt wegwerfen in der Nähstube des SkF

In unserer Nähstube bekommen Sie an diesem Tag Hilfe, um Ihre defekten Textilien zu reparieren. Löcher flicken, Nähte nachbessern, Knöpfe wieder annähen oder Socken stopfen, um Ihr Lieblingsstück wieder flott und präsentabel zu machen.

Unsere Ehrenamtlichen stehen Ihnen mit Rat, Tat und Zeit zur Seite, geben Hilfe, zeigen Kniffe wie es besser und schneller geht. Sockenstopfgarn, Nähgarn und Stickgarn, Ersatzknöpfe u.v.m. finden Sie kostenlos in unserem unerschöpflichen Fundus.

In unserer Nähstube in der Altstadt steht das Upcycling im Fokus: Aus ausrangierten Stoffen entsteht Neues. Wie kreativ und geschickt es bei den Treffen zugeht, zeigt die kleine Ausstellung im Laden: Geldbörsen, Taschen, Knister-Frösche, Patchwork-Krabbeldecken und Dinge um das Thema Weihnachten!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!!

Wann? 09.11.2025, 13 - 18 Uhr (verkaufsoffener Sonntag)

Wo? Friedhofstr. 2, Altstadt City (Ecke An der Dellbrügge/ Friedhofstr.)

Wer? Sozialdienst kath. Frauen Recklinghausen e.V.

Kosten? frei

Kontakt: maria.bongers@skf-recklinghausen.de

Die unendliche Geschichte des § 218 StGB

Seit über 150 Jahren ist der §218 StGB Gegenstand und Hintergrund außerordentlich kontrovers geführter Diskussionen.

Im Rahmen des 50-jährigen Jubiläums der pro familia Recklinghausen möchten wir an diesem Abend neben einem kurzen Rückblick auf die Geschichte des §218 StGB vor allem auch den aktuellen Stand beleuchten und kritisch hinterfragen.

Wir sind an Ihrer Meinung interessiert und freuen uns auf ein lebhaftes Gespräch. Dazu laden wir herzlich ein!

Voranmeldung erforderlich, nur für Frauen

Wann? 13.11.2025, 19 Uhr

Wo? pro familia Beratungsstelle, Springstr. 12, 45657 Recklinghausen

Wer? Dr. Christine Gathmann, Birgit Schoppmeier-Krügner, pro familia Recklinghausen

Kosten? frei

Kontakt: pro familia Recklinghausen, Tel: 02361/26701

E-Mail: recklinghausen@profamilia.de

Fachtag: „Femizide – die Gewalt an Frauen sichtbar machen“

In mehreren Fachvorträgen werden die gesellschaftlichen Ursachen und Tathintergründe von Femiziden aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. Zudem wird auf die Bedeutung von Präventionsmaßnahmen und rechtlichen Rahmenbedingungen eingegangen, die notwendig sind, um Femizide zu bekämpfen und die Sicherheit und Rechte von Frauen zu schützen.

Wann? 19.11.2025, 9.30 - 15.30 Uhr

Wo? Ratssaal, Rathaus, 45657 Recklinghausen, Rathausplatz 4

Wer? Ratskommission f. Gleichstellungs- u. Frauenfragen

in Kooperation mit Projektstelle zur Umsetzung der Istanbul-Konvention im Kreis Recklinghausen

Kosten? frei

Kontakt: anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de
(Teilnehmendenzahl begrenzt)

Nicht warten - STARTEN

Wie sehen meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus? Welche beruflichen Bildungsangebote und finanzielle Hilfen gibt es? Wie gehe ich bei der Stellensuche richtig vor? Ist meine Bewerbung in Ordnung? Wie unterstützt mich die Agentur für Arbeit? Diese und ähnliche Fragen beantworten wir gerne. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen mit familiären Verpflichtungen (Kindesbetreuung und Pflege von Angehörigen).

Sie sind herzlich eingeladen!

Wann? 20.11.2025, 9.30 - 11.30 Uhr

Wo? Agentur für Arbeit, BIZ, Raum 045, Görresstr. 15, 45657 Recklinghausen

Wer? Agentur für Arbeit Recklinghausen, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Kosten? frei

Kontakt: Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel: 02361/401290
Ariane Hohengarten, BCA, Tel: 02361/401352
www.arbeitsagentur.de

Kunst-Kalligrafie für besondere Karten und Werke

Kunst und Kalligrafie eine wahrlich toller MIX mit vielen Überraschungen! Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, die Schönheit und Präzision der Kalligrafie zu entdecken und zusätzlich mit künstlerischen Elementen zu verknüpfen. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, dieser Workshop ist für jeden geeignet, der Interesse an der Kunst und des schönen Schreibens hat. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alles, was Sie mitbringen müssen, ist Ihre Begeisterung für Kreativität und wer mag, auch seine eigenen Stifte. Wir fertigen eigene Schreib- und dafür geeignetes Kunstinstrumente an und kreieren damit individuelle und einzigartige Schreibkalligrafien. Anmeldung notwendig da TN-Zahl begrenzt.

Wann? 22.11.2025, 12 - 15 Uhr

Wo? KA-Labor für Kunst und Architektur, im ATORFHAUS, Herner Str. 31, Achtung: Eingang Erlbruchseite!!

Wer? Ursula Thielemann vom KA-Labor

Kosten? 39 Euro inkl. Materialbenutzung

Kontakt: Ursula Thielemann

E-Mail: info@ka-labor.de oder Mobil: (+49) 0176 430 33 507

„Frauen im Fokus – Erfolgsgeschichten aus unserer Region“

Veranstaltung für alle Frauen, die sich über folgende Themen mit erfolgreichen Vorbild-Unternehmerinnen austauschen möchten:

- Wie haben Sie „es geschafft“? Wie war Ihr Weg zur Karriere?
- Welche Tipps können Sie Frauen in der Bewerbungsphase geben?
- Warum ist das Thema Weiterbildung so wichtig?
- Welche Rolle hat die Vereinbarkeit von Beruf und Familie gespielt?

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Initiative „FRAUEN unternehmen“ vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Recklinghausen statt. Freuen Sie sich auf spannende Interviews, Referentinnen, einen Film zum Thema und einen kleinen Mittagssnack. Bitte notieren Sie sich vorab diesen Termin aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl.

Wann? 25.11.2025, 10 bis ca. 12.30 Uhr

Wo? Rathaus, Großer Ratssaal, Rathausplatz 3, 45657 Recklinghausen

Wer? Agentur für Arbeit Recklinghausen,

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Kosten? frei

Kontakt: Stefanie von Scherenberg, BCA, Tel. 02361-401290
Ariane Hohengarten, BCA, Tel. 02361-401352, www.arbeitsagentur.de

WenDo - Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen

WenDo ist eine Antwort auf (sexualisierte) Gewalt gegen Frauen und Mädchen. WenDo-Trainerinnen arbeiten nach einem frauenparteilichen und ganzheitlichen Konzept, das bei den Stärken von Frauen ansetzt. Denn ob wir uns wehren, liegt nicht an unserer Körperkraft oder Sportlichkeit. Es liegt vor allem an unserer Entschlossenheit, die Strukturen in uns selbst verändern zu wollen, die besagen, dass wir hilflos und schwach, dass wir selbst schuld sind. Es liegt an unserer Entschlossenheit, unser Leben, unsere Gesundheit und unsere Würde zu schützen. Und das lässt sich erlernen! Es werden die Grundlagen des WenDo vermittelt. Inhalte des Kurses sind: Wahrnehmungsübungen, Veränderung von Angst- und Panikverhalten hin zu Stärke und Selbstvertrauen, Rollenspiele und Übungen für selbstbewusstes Auftreten, Einsatz von Stimme, Gespräche über eigene Erfahrungen, Erproben der eigenen Körperkraft, leicht erlernbare und sehr effektive Tricks und Selbstverteidigungstechniken. Bitte bequem kleiden!

Wann? 28.11.2025, 16:30 - 19:30 Uhr und 29.11.2025, 10 - 14 Uhr

Wo? Evangelische Kirchengemeinde Limperstraße 15,
45657 Recklinghausen

Wer? Carmen Uhlenbrock, WenDo - Trainerin

Kosten? frei

Kontakt: E-Mail: anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de



DEZEMBER



Sitzung der Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen (öffentlich)

Die Ratskommission beschäftigt sich mit Themen, die in Recklinghausen gleichstellungs- und frauenrelevant sind. Die Sitzungen sind öffentlich. Nähere Informationen über die bisher geleistete Arbeit und die Tagesordnung der Sitzung erhalten Sie in der Gleichstellungsstelle der Stadt Recklinghausen.

Wann? 03.12.2025, 16 Uhr

Wo? Ratssaal, Rathaus Raum 103, Rathausplatz 3-4,
45657 Recklinghausen

Wer? Ratskommission für Gleichstellungs- und Frauenfragen

Kosten? frei

Kontakt: E-Mail: Gleichstellungsstelle@recklinghausen.de

Meine Termine...

