PRESSEMITTEILUNG

Feminare 2026: Vielfältiges Programm für Frauen in Lingen geht in die nächste Runde

Lingen - Von Selbstbehauptung über politische Beteiligung bis hin zu Finanzbildung und Literatur – das Gleichstellungsbüro der Stadt Lingen lädt Frauen auch im August und September 2026 zu einem abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm ein.

Lingen. Unter dem Motto **„Was verdient die Frau?“** bietet das Gleichstellungsbüro der Stadt Lingen noch bis September 2026 ein vielfältiges Programm im Rahmen der Veranstaltungsreihe **„Feminare“** an. Die Angebote greifen aktuelle gesellschaftliche Themen auf, fördern Vernetzung und persönliche Entwicklung und schaffen Räume für Austausch, Bildung und Empowerment.

Ein besonderes Highlight ist der Workshop **„Sei laut!!!“** am **19. August 2026**. Frauen und FLINTA* können hier mithilfe von Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen ihre Stimme als Ausdruck von Selbstbewusstsein und Stärke entdecken. Der Workshop findet inklusive Kinderbetreuung statt.

Im Vorfeld der Kommunalwahl lädt das Gleichstellungsbüro gemeinsam mit der Volkshochschule Lingen am **24. August 2026** zur Veranstaltung **„Frauen entscheiden die Wahl!“** ein. Interessierte haben die Möglichkeit, mit Kommunalpolitikerinnen und Kommunalpolitikern über zentrale gleichstellungspolitische Themen wie Mobilität, Gesundheitsversorgung, Gewaltschutz und die Zukunft der Stadt Lingen ins Gespräch zu kommen.

Auch finanzielle Unabhängigkeit steht im Fokus: Das Seminar **„Frauen und Finanzen – Mut zur Börse / Börse im Spiel“** am **7. September 2026** vermittelt verständlich Grundlagen der Geldanlage und möchte Frauen dazu ermutigen, ihre finanzielle Zukunft selbstbewusst zu gestalten.

Für mehr Sicherheit im Alltag sorgt am **12. September 2026** ein Selbstverteidigungskurs auf Basis von Krav Maga unter der Leitung von Katrin Bernaczek. Praktische Übungen stärken das Sicherheitsbewusstsein und vermitteln einfache, wirkungsvolle Techniken zur Selbstbehauptung.

Den Abschluss der Veranstaltungsreihe bildet am **14. September 2026** eine Lesung mit der Bestsellerautorin Alice Hasters. In ihrem aktuellen Buch **„Anti Opfer: Warum wir Verletzlichkeit verachten“** setzt sie sich mit gesellschaftlichen Erwartungen, Verletzlichkeit und dem Umgang mit Stärke auseinander. Im Anschluss an die Lesung besteht Gelegenheit zum Austausch mit der Autorin.

Viele Veranstaltungen sind kostenfrei, für einige Angebote ist aufgrund begrenzter Plätze eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen sowie zu den jeweiligen Anmeldemöglichkeiten gibt es beim Gleichstellungsbüro der Stadt Lingen per E-Mail an **gleichstellungsbuero@lingen.de**.