



## Ab Donnerstag | 04. März

Film – online via [www.lichtspielkino.de](http://www.lichtspielkino.de)

### **Walchensee Forever**

**Previewwoche zum Weltfrauentag in Bamberg – online von 4. bis 10. März,  
ab 31. Dezember 2021 dann im Kino**

Mit **WALCHENSEE FOREVER** erzählt Janna Ji Wonders auf eindrucksvolle Weise die Geschichte ihrer Familie, die ein ganzes Jahrhundert umspannt. Sie konzentriert sich dabei vor allem auf die Sicht der Frauen, von denen jede auf ihre Weise den patriarchalen Strukturen ihrer Zeit trotzt. Um den Geheimnissen ihrer Familie und ihrer Rolle in der Generationskette auf die Spur zu kommen, führt uns Wonders vom Familiencafé am bayerischen Walchensee über Mexiko nach San Francisco zum „Summer of Love“, zu indischen Ashrams, einem Harem und immer wieder zurück an den Walchensee.

Entstanden ist eine aufregende Entdeckungsreise, die einen außergewöhnlichen Blick auf mehrere Generationen gewährt.

Fragen nach Identität, Heimat und Selbstverwirklichung werden gestellt, wie auch die Suche nach Liebe, Leben und Tod thematisiert. So geht es um den Kreislauf des Lebens.

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=jXuO46Mtiq4>

*D 2020 | ab 6 J. | 110 Min.*

*Buch & Regie Janna Ji Wonders | Dramaturgie & Schnitt Anja Pohl | Kamera & Ton Janna Ji Wonders, Sven Zellner |*

*Musik Markus Acher, Cico Beck*

**Do-Fr | 4. März bis 10. März | Online Film-On-Demand über: [www.lichtspielkino.de](http://www.lichtspielkino.de)**

**Link zum Film:** [www.lichtspielkino.de/previews/online-preview-walchensee-forever-event](http://www.lichtspielkino.de/previews/online-preview-walchensee-forever-event)

**Kosten:** 3 Euro/Filmabruf – Aktionspreis solange der Vorrat reicht – danach 8,90 Euro/Filmabruf

**Veranstalter\*innen:** Gleichstellungsstellen von Stadt und Landkreis Bamberg in Zusammenarbeit mit dem Lichtspielkino Bamberg

---

## Montag, 8. März

Onlineaktion

### **Portraitreihe: „Starke Frauen, Starker Stadtteil“**

Mit dem direkten Start am internationalen Frauentag am 8. März gibt das Stadtteilmanagement täglich bis Ende der Woche Einblicke in das Leben, Wirken und Wesen von starken Frauen aus den Stadtteilen Gereuth-Hochgericht und Starkenfeld.

**Mo-Fr | 8. März bis 12. März | Homepage**

**Anmeldung:** Nicht erforderlich

**Link zur Aktion:** [www.stadtteilmanagement-bamberg.de](http://www.stadtteilmanagement-bamberg.de)

**Kosten:** Keine

**Veranstalter\*in:** Stadtteilmanagement Gereuth-Hochgericht & Starkenfeld,  
Kontakt: Janna Wolf (0152/54928854) oder [janna.wolf@iso-ev.de](mailto:janna.wolf@iso-ev.de)

---





Onlineaktion

### Fotocollage

Am 8. März wird eine Fotocollage mit einer Botschaft zum Internationalen Frauentag auf der Facebookseite, der Instagramseite und der Homepage des DGB, evtl. umrahmt von weiteren Beiträgen, online gehen.

**Mo | 8. März | Homepage, Social Media**

**Anmeldung:** Nicht erforderlich

**Link zur Aktion:** [www.facebook.com/dgboberfranken](http://www.facebook.com/dgboberfranken), [www.instagram.com/dgboberfranken](http://www.instagram.com/dgboberfranken), [www.oberfranken.dgb.de](http://www.oberfranken.dgb.de)

**Kosten:** Keine

**Veranstalter\*in:** DGB Oberfranken

---

Workshop/Kurs

### Dance out statt Burn out

Die innere Ruhe und Mitte wiederfinden, die natürliche Körperempfindung wiederherstellen und bei sich selbst ankommen.

Burnout Alarmsignale des Körpers wie Erschöpfung, Gereiztheit und innere Leere sollten sehr ernst genommen werden. Um präventiv gegen Burnout vorzugehen ist es jedoch noch wichtiger Warnsignale zu erkennen, die als solche oftmals nur schwer wahrgenommen werden können. So können das Gefühl und der Drang ständig effizient sein zu müssen, der Wunsch, auch nach der regulären Arbeitszeit arbeiten zu wollen, Arbeit mit in das Wochenende oder gar mit in den Urlaub zu nehmen genauso erstes Anzeichen Burnout gefährdet zu sein, wie eine besonders negative Einstellung der eigenen Arbeit gegenüber und Motivationslosigkeit.

In dieser frühen Phase des drohenden Burnouts ist Hilfe durch Selbsthilfe eine vielversprechende Möglichkeit, um Einhalt zu gewähren.

Durch Körperwahrnehmungseinheiten, Achtsamkeits- und leichte Körperübungen und Dehnungen, nehmen wir den Körper und unsere aktuelle Verfassung wahr. Es werden ungünstige Bewegungsgewohnheiten erkannt und können somit verändert werden.

Dabei unterstützt maßgeblich die vitalisierende Funktion des Tanzes.

Im Fokus stehen verschiedene Entspannungsverfahren und der kreative Tanz.

**Ziel des Kurses:** Das Ziel des Kurses ist den Stresslevel im Verlauf signifikant zu senken und den Organismus so auszurichten, dass er zukünftig deutlich weniger anfällig für Stress ist.

**Mo | 8. März | 19:00 Uhr – 20:30 Uhr | pro familia Bamberg**

**Anmeldung:** Erforderlich - per E-Mail an Claudia Diehl, [tanz-bewegung@praxis-ta.de](mailto:tanz-bewegung@praxis-ta.de)

**Veranstaltungsort:** Pro familia in Bamberg, Willy-Lessing-Str. 16, 96047 Bamberg

**Der Workshop läuft im therapeutischen Rahmen, unter geltenden Hygienemaßnahmen.**

**Kosten:** 30 Euro

**Veranstalter\*in:** Claudia Girtgen Diehl, Tanztherapeutin-Tanzpädagogin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

---





Vortrag/Workshop – digital

### **Grenzverletzung erfährt jeder – kann ich meiner eigenen Wahrnehmung trauen?**

Ein Workshop zur Sensibilisierung für die „kleinen und großen“ Grenzverletzungen im Alltag

Oft sind wir mit Grenzverletzungen konfrontiert. Trauen wir uns, sie wahrzunehmen? Position zu beziehen? Nein zu sagen? Was würde uns helfen?

**Mo | 8. März | 14.00 Uhr – 15.30 Uhr | online**

**Anmeldung:** Erforderlich - per E-Mail an [notruf@skf-bamberg.de](mailto:notruf@skf-bamberg.de)

**Link zur Veranstaltung:** Der Link wird ein bis zwei Tage vor der Veranstaltung zugeschickt.

**Kosten:** Keine

**Veranstalter\*in:** Notruf bei sexualisierter Gewalt SkF Bamberg e.V.

---

Theater/Vortrag – digital

### **Lebenslust statt Alltagsfrust - mit Heike Bauer-Banzhaf und Gerdie Preuß**

Digitaler Theater-Vortrag mit Heike Bauer-Banzhaf, Bamberger Autorin, Schauspielerin und Kommunikationscoach im Gespräch mit Gerdie Preuß, Kioskbesitzerin und Alltagsphilosophin.

„Was hatten wir früher einen Stress! Heute kommen wir aus dem Lachen nicht mehr raus!“  
Zum Glück gibt es Gerdie Preuß, unverwüsthche Kioskbetreiberin, die zu allem ihren Senf gibt und mit viel Humor die Tücken zwischen Homeoffice, Notkita, Supermarkt und Social Media aufs Korn nimmt. Also einmal Lebensfreude volltanken, bitte. Dazu Zuversicht und eine große Portion Humor mit Sahne. „Für's Leben brauchste bloß säckeweise Humor und gute Nerven!“

Heike Bauer-Banzhaf findet mit ihrem Alter Ego „Gerdie Preuß“ auch im bundesdeutschen Corona-Alltag immer etwas zu lachen. Lacht doch mit!

**Mo | 8. März | 19:30 Uhr | digital**

**Anmeldung:** Nicht zwingend erforderlich

**Link zur Veranstaltung:** [www.stadt.bamberg.de/gleichstellung](http://www.stadt.bamberg.de/gleichstellung)

**Kosten:** Keine

**Veranstalter\*in:** Gleichstellungsstelle der Stadt Bamberg

---



Theateraufführung – digital via „Zoom“

### „Ein Koffer voller Sehnsucht“ – mit Aline Joers und Franz Tröger

Literarisch-musikalisches Programm mit Texten von Mascha Kaleko - Theateraufführung des TiG - Theater im Gärtnerviertel

Mit dem literarisch-musikalisches Programm „Ein Koffer voller Sehnsucht“ bringen Aline Joers und Franz Tröger feinfühlig und ausdrucksstark Mascha Kalékos literarischen Nachlass zum Klingen. In ebenso zärtlichem wie ironischem Ton fing Kaléko die Lebensstimmung der sogenannten Berliner Goldenen Jahre ein. Gern wird sie mit Kästner oder Ringelnatz verglichen wird, die sie beide auch persönlich kannte. Sie erzählt in ihrem Werk von Liebe und Flucht, von Sehnsucht und Tod. Aber auch von Sumpfschildkröten und Seesternen. Sie schrieb Kindergedichte ebenso wie Gedichte über Exilerfahrungen. die mit ihrer berührenden, zeitlosen Lyrik und Aktualität in der politischen Satire gegenwärtig neu entdeckt wird – und Lust auf Literatur macht. Ein berührender und ein heiterer Abend.

**Mo | 8. März | 19:30 Uhr | via Zoom**

**Anmeldung:** Erforderlich - per E-Mail an [soroptimist.wuergau@web.de](mailto:soroptimist.wuergau@web.de), Betreff: Weltfrauentag

**Link zur Veranstaltung:** Der Zoom-Link wird nach Anmeldung zugeschickt.

**Kosten:** Wir bitten um Spende auf unser Konto des Fördervereins Empfänger:  
Förderverein Soroptimist Würgau-Fränkische Schweiz, IBAN DE40 7705 0000 0302 2724 97  
Die Erlöse dieses Abends werden wir den Kulturschaffenden unserer Region spenden.

**Veranstalter\*innen:** SI-Club Soroptimist Würgau-Fränkische Schweiz zusammen mit dem Club Bamberg Kunigunde und Bamberg Wilde Rose

---

## Dienstag, 9. März

Lesung/Vortrag – digital via „Zoom“

### Frauengeschichten – Berühmte Frauen und ihre Geschichte

Zum Zuhören und mitreden

Eine Lesung der Frauenbeauftragten der Bamberger Lebenshilfe Werkstätten.

**Di | 9. März | 17:00 Uhr (Dauer ca. 30 bis 60 Minuten) | via Zoom**

**Anmeldung:** Erforderlich - per E-Mail an [katrin.schneider@lebenshilfe-bamberg.de](mailto:katrin.schneider@lebenshilfe-bamberg.de) oder telefonisch unter 0951-1897 2104

**Link zur Veranstaltung:** Der Zoom-Link wird nach Anmeldung zugeschickt.

**Kosten:** Keine

**Veranstalter\*in:** Die Frauenbeauftragten der Bamberger Lebenshilfe Werkstätten

---



Vortrag – digital via „jitsi“

### **Geld stinkt (nicht)! Das Verhältnis von Frauen zum Geld.**

BIGG Vortrag zum „Internationalen Frauentag“ 2021

Referentin: Dipl.-Psych. Rosemarie Piontek

Wenn es um Frauen und Geld geht, dann reden wir vorrangig über Mangel. Wir beklagen die Einkommensdifferenzen zwischen Männern und Frauen, die Chancenungleichheit im Hinblick auf Karriere und die Armut bei Alleinerziehenden und im Alter.

Wie stehen Frauen grundsätzlich zu Geld als Machtinstrument? Was bedeutet Finanzplanung allgemein für Frauen? Vermehren sie ihr Geld hauptsächlich durch Sparen und scheuen das „Universum der Geldanlage“? Handeln führende weibliche Investorinnen anders als männliche? Brauchen Frauen andere Zugänge zu finanzieller Bildung gerade im Hinblick auf ihre Altersvorsorge? Welche weiblichen Geschlechtsrollenstereotype stehen uns im Weg, um so richtig „Kohle zu machen“?

**Di | 9. März | 20:00 Uhr | via jitsi**

**Anmeldung:** Nicht erforderlich

**Link zur Veranstaltung:** <https://meet.jit.si/InternationalerFrauentag-HatGeldeinGeschlecht>

**Kosten:** Keine

**Veranstalter\*in:** BIGG - Bamberger Institut für Gender und Gesundheit