

FraZ e. V. Waiblingen



Programm
Februar 2026 – Juli 2026

MIT
INFO-TEIL

KARO Familienzentrum
Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen
Tel: 07151-98224 8910
fraz-waiblingen@gmx.de
www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de

Wer wir sind



Wer wir sind

1994 hatten sich in der Waiblinger Familienbildungsstätte rund 100 Frauen getroffen; sie gründeten zeitnah den Verein FraZ - Frauenzentrum e. V.

In der Lange Straße 24 - mitten in der Altstadt - entstand das erste Waiblinger Frauenzentrum.

2008 wurde von unterschiedlichen Organisationen in Waiblingen das KARO Familienzentrum gegründet. Von Beginn an war FraZ an den Ideen, Planungen und der Gestaltung beteiligt. 2013 haben wir als eine der Hauptmieterinnen unsere Räume im 2. OG bezogen.

Unter einem neuen Namen

FraZ – Frauen im Zentrum, Waiblingen e. V.

mischen wir mit. Wir sind **im** Familienzentrum und Frauen sind weiterhin unser **zentrales** Anliegen.



Was wir wollen und tun:

Durch FraZ – Frauen im Zentrum e. V. sollen Frauen, gleich welcher Kultur und Generation, einander begegnen und miteinander reden können.

Zweimal im Jahr erscheint ein vielfältiges Programm. Für Mitarbeit am Programm und Programmvorschläge sind wir jederzeit offen.



Der Verein FraZ - Frauen im Zentrum e. V.

- steht für die Begegnung zwischen Frauen
- organisiert die Kooperation mit anderen Frauenorganisationen
- will Frauen zum Mitmischen ermutigen
- setzt sich für Fraueninteressen in Waiblingen und darüber hinaus ein.

Wer bei uns mitmachen will...

kann einfach zu unseren Veranstaltungen kommen.

FraZ - Frauen im Zentrum e. V. bietet Raum:

Unser Raum im Familienzentrum kann von Frauen und Frauengruppen genutzt werden.



**Kontakt und
Belegungsplan:**

**Evemarie Fessmann,
efessmann@web.de**

Info gibt es außerdem unter:

fraz-waiblingen@gmx.de und
www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de

Programm:

Susanne Föll, sue.foell@t-online.de



In eigener Sache:

Kein Verein kann ohne Mitgliedsbeiträge leben...

Wir ziehen den Mitfrauenbeitrag aus Kostengründen nicht mehr per SEPA-Lastschrift ein. Überweise deshalb bitte – bis zum 8. März – den jährlichen Mitfrauenbeitrag auf unser Konto bei der Volksbank Stuttgart

IBAN: DE29 6009 0100 0456 5870 04

Auch Spenden sind willkommen.

Inhaltsverzeichnis:

Wer wir sind	S. 2-3
Programmteil	S. 6-30
➤ Einführungsveranstaltung in KI und SM	S. 20-21
➤ Einzelberatung für Frauen, die vorhaben, sich zu trennen oder sich scheiden zu lassen	S. 14
➤ Frauenkultur: Frauenfilme	S. 10, 16-17, 25-26
FraZ unterwegs	S. 26-27
➤ Frauensprachcafé	S. 6-7
➤ FraZ am Mittwoch: Abend mit einer Frauenrechtlerin aus El Salvador	S. 24-25
Frauengespräche („Starke Mädchen, mutige Frauen“)	S. 20
Kräuterabend („Wilde“ Kräuter)	S. 22
Was bedeutet „Demokratie“ speziell für Frauenrechte	S. 28
➤ FraZ-Strickcafé	s. S. 11
➤ Für junge Mütter	S. 7-9
➤ Kleidertauschbörse „wear & share“	S. 11-12
➤ Kulinarische Weltreise	S. 23
➤ Plenum	s. S. 14-15
➤ Sportangebote (exklusiv für Frauen)	S. 12-13
➤ Veranstaltungen zu: Equal Pay Day	S. 15-16
Internationaler Frauentag	S. 17-20

Anlaufstellen und Informationen für Frauen **S. 31-44**

- Anlaufstellen gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch S. 31-36
- Frau und Beruf S. 37-38
- Frauenliturgie S. 44
- Frauenrat der Stadt Waiblingen S. 39
- Frauenverband Courage S. 40
- Hebamme im KARO S. 41
- Integrationsrat der Stadt Waiblingen S. 42
- Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung S. 35-36
- Omas gegen rechts (OGR) S. 43
- Psychologische Familien- und Lebensberatung S. 35

Mitfrau werden **S. 45-46**

Weitere Informationen:



Kommen Sie doch mal vorbei!

PROGRAMM

Wenn kein besonderer Ort angegeben ist, finden die Veranstaltungen in unseren Räumen im

**KARO Familienzentrum in Waiblingen, Alter Postplatz 17,
71332 Waiblingen, 2. OG, Raum 2.21 statt.**

- Barrierefreier Zugang -

Februar 2026

Dienstag, 03.02., 09:30 – 11:30 Uhr

Frauensprachcafé

Jeden Dienstag (außer in den Ferien)

KARO Familienzentrum in Waiblingen

Alter Postplatz 17

71332 Waiblingen

2. OG, Raum 2.21 (FraZ-Raum)

**In gemütlicher, entspannter Atmosphäre
tauschen wir uns in deutscher Sprache aus.**

Wir lernen von-, mit- und übereinander.



- Wir sprechen Deutsch in vertrauensvoller Atmosphäre
- Wir unterhalten uns über Alltagsthemen
- Wir knüpfen Kontakt zu anderen Frauen
- Wir bieten Kinderbetreuung an
- **Ihre Ansprechpartnerinnen sind:**
Cristina Frey und Natalie Zimmer
Telefon: 0160 2036743
E-Mail: frauensprachcafe22@gmail.com
- Die Teilnahme ist kostenlos
- Ein Einstieg ist jederzeit möglich
- Eine Anmeldung wäre schön

- Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!
(Das Angebot ist nur für Frauen, die auch in Waiblingen wohnen.)

Termine: Di 03.02.-28.07., 21x, 9:30 - 11:30 Uhr

**Kooperation von Integrations- und Frauenrat der Stadt Waiblingen,
KARO Familienzentrum Waiblingen e. V.,
FBS und FraZ - Frauen im Zentrum e. V.**



Für junge Mütter – Kooperation mit der fbs:

Dienstag, 03.02., 15:30 – 17:00 Uhr
„Milch-Schnack“ – Offener Treff für Mütter

Vanessa Cafaro

Der offene Treff „Milch-Schnack“ richtet sich sowohl an Mütter die stillen, als auch an Mütter, die ihrem Kind das Fläschchen geben. Auch Schwangere sind herzlich willkommen. Hier dürfen Frauen in einem geschützten, gemütlichen Rahmen miteinander ins Gespräch kommen, sich über Stillen und Fläschchen geben unbefangen und wertschätzend miteinander austauschen und sich informieren.

Eine ausgebildete Stillberaterin und Fachkraft für Formula (Säuglingsmilch) steht für Fragen rund um das Thema Stillen und Milchzeit zur Verfügung. Die Frauen erhalten Informationen über das Stillen, z. B. warum das Stillen anfangs manchmal schwierig sein kann, wie schmerzfrei angelegt wird, was es bei der Zubereitung eines Fläschchens zu beachten gibt, wie Bauchschmerzen vorgebeugt werden kann und vieles mehr. Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein.

Termine: 03.02., 03.03., 17.03., 21.04., 05.05., 19.05., 09.06., 23.06., 07.07., 21.07.

im 2. OG, Raum 2.21 „FraZ-Raum“, ohne Gebühr/ohne Anmeldung
(weitere Info: <https://www.fbs-waiblingen.de>)

Themenschnack-Termine:

Dienstag, 17.03., 15:30 – 17:00 Uhr
Wegbegleiterinnen in der Schwangerschaft, Still- und Milchzeit

Stephanie Deuschle

Die Doula und die Mütterpflegerin:

- Was ist eine Doula und was ist eine Mütterpflegerin?
- Wie können diese Wegbegleiterinnen in der Schwangerschaft, Geburt und Mamazeit unterstützen?

Eine Doula und einer Mütterpflegerin stellen sich vor und stehen Fragen zur Verfügung.

Dienstag, 05.05., 15:30 – 17:00 Uhr

Tragecheck/Stillen in der Tragehilfe

Carina Ohmer

Werde hier sämtliche Fragen zum Thema Baby-Tragen los, optimiere deine Tragesituation, probiere aus einer Auswahl gerne eine Trage oder ein Tragetuch aus.

Dienstag, 09.06., 15:30 – 17:00 Uhr

Vorbereitung auf Stillzeit & Stillbeginn

Vanessa Cafaro

Viele Frauen treffen schon vor der Schwangerschaft die Entscheidung darüber, wie sie später einmal ihr Kind ernähren möchten. Manche Frauen sind noch unsicher, ob und wie lange sie stillen möchten und haben Sorge, ob es klappt und ob Stillen mit Schmerzen verbunden ist.

Was gehört zu einem guten Stillstart dazu und welche Vorteile hat das Stillen. Es sind natürlich auch Frauen herzlich willkommen, die bereits stillen und Fragen haben oder sich einfach mit anderen Frauen über die Stillzeit austauschen möchten.

Dienstag, 07.07., 15:30 – 17:00 Uhr

Windelfrei/Abhalten

Vanessa Cafaro

Was bedeutet „Abhalten“ und was soll das in der Babyzeit und konkret auch für das Stillen/Fläschengeben nützen?

**Kooperation von FBS und FraZ - Frauen im Zentrum e. V.
Gefördert vom Land Baden-Württemberg im Rahmen des „Stärke-
Programms**

**Freitag, 27.02., 09:30 – 12:00 Uhr:
Stillvorbereitungskurs**

Diana Stabl

Viele Schwangere Frauen sagen: „Ich möchte stillen, wenn es denn klappt!“

Die Erfahrung zeigt, dass gut informierte Mütter nach der Geburt deutlich seltener Stillprobleme haben. In diesem Stillvorbereitungskurs werden Sie für einen optimalen Stillbeginn vorbereitet.

Die Stillberaterin Diana Stabl informiert zu Themen rund ums Stillen und beantwortet gerne Fragen.

- Was passiert beim Stillen?
- Vorteile des Stillens und der Muttermilchernährung
- Stillen in den ersten Tagen
- Stillzeichen
- Verschiedene Anlegepositionen
- Wie lange dauert eine Stillmahlzeit?
- Was brauche ich zum Stillen? Brauche ich Stillhilfsmittel?
- Wird mein Kind satt? Habe ich genug Milch?
- Erste Hilfe bei Stillproblemen, wie wunden Brustwarzen und Milchstau
- Wie lange kann ich stillen?
- Wie kann der Partner mich in der Stillbeziehung unterstützen?

Info und Anmeldung: <https://www.fbs-waiblingen.de>

Gebühr: 30,50 €

Kursnr.: 26F06115

Weiterer Termin: 22.05.

Info und Anmeldung: <https://www.fbs-waiblingen.de>

Gebühr: 30,50 €

Kursnr.: 26F06116

Kooperation von FBS und FraZ - Frauen im Zentrum e. V.

Mittwoch, 04.02., 20:00 Uhr – Filmabend:



Vermiglio



Drama I/F/B 2024 | 119 Min. | FSK: 12 | Regie: Maura Delpero Mit Tommaso Ragno, Giuseppe De Domenico, Roberta Rovelli, u. w.

Veranstaltungsort: Kommunales Kino Waiblingen im Traumpalast
Bahnhofstr. 52-54, 71332 Waiblingen

Veranstalter: [Kommunales Kino Waiblingen e. V.](#)

In Kooperation mit [Frauen im Zentrum Waiblingen e. V. \(FraZ\)](#).

Beschreibung: Vermiglio, ein Bergdorf in den italienischen Alpen. Im Winter 1944 ist der Krieg gleichzeitig weit weg und allgegenwärtig. Attilio ist heimgekehrt, als Deserteur, von seinem sizilianischen Kameraden Pietro auf den Schultern über die Berge getragen. Ihre Ankunft bringt Unruhe in das im ewigen Rhythmus der Jahreszeiten verlaufende Leben im Dorf. Im Haus des Lehrers Cesare und seiner großen Familie beginnt das große Flüstern: Lucia, die älteste Tochter, hat sich in Pietro verliebt, der versteckt am Rande des Dorfs auf das Ende des Krieges wartet. Auch ihre Schwestern Ada und Flavia, mit denen Lucia das Zimmer teilt, sind voller Träume. Wird ihr strenger Vater sie auf die Schule in der Stadt gehen lassen? Mit welchen Geheimnissen schließt sich Cesare in sein Studierzimmer ein, wenn er die sorgsam gehüteten Schallplatten mit der Musik von Chopin und Vivaldi hört? Während die Jahreszeiten voranschreiten und die Welt sich langsam von der Tragödie des Krieges erholt, suchen die Schwestern unter dem wachen Blick ihrer Mutter Adele ihre eigenen Wege ins Leben. Es müssen neue Wege sein.

Auszeichnungen 19 (Silberner Löwe) & Nominierungen 31 (Golden Globe)

Ticket-Kino: 6,50 EUR **Kino-Hotline:** 0711 550 90 770 (Kinoheld)

Ticket-Online: [Kommunales Kino Waiblingen im Traumpalast](#)

Samstag, 07.02., 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ - Strickcafé



Selbermachen (do it yourself – DIY) liegt wieder im Trend. Stricken und Häkeln ist eine der Möglichkeiten dazu und außerdem ein kreatives, entspannendes Hobby.

Wir bieten Anleitungen u. a. für Loops, Dreieckstücher, Schals,

Stulpen, Socken ...

Für Anfängerinnen sind Wollreste sowie Strick- und Häkelnadeln zum Ausprobieren vorhanden.

Wir treffen uns in der Regel 2-wöchentlich samstags von 14:00 - 16:00 Uhr im FraZ-Raum des KARO Familienzentrums in gemütlicher Runde.

Information unter: 0173-3222345

Termine: 07.02., 07.03., 21.03., 11.04., 25.04., 09.05., 23.05., 20.06., 04.07., 18.07.
06.06. im Biergarten Schwaneninsel

Freitag, 13.02., 17:00 – 20:00 Uhr

"wear & share" Kleidertauschbörse im Schwanen

Am Freitag, 13. Februar 2026 lädt das Kulturhaus Schwanen im Rahmen der WIRsindBUNT Aktionswoche gemeinsam mit Waiblingen Klimaneutral und FraZ e. V. zu einer großen Kleidertauschparty & More ein.

Die Idee ist einfach: Jede:r bringt gut erhaltene Kleidung mit, die anderen Freude machen könnte, und darf selbst neue Lieblingsstücke mitnehmen. Dazu laufen Musik und Beats, Snacks sorgen für Energie, Gespräche für Inspiration.

Getauscht wird nicht nur Kleidung, sondern auch Wissen und Ideen – rund um ReUse, Upcycling, Repair und Green Fashion. Geplant sind Infostände und kleine Mitmach-Aktionen zu nachhaltigem Konsum, lokale Initiativen

stellen ihre Arbeit vor, vielleicht gibt's eine Upcycling-Ecke oder ein Mini-Repair-Café.

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Ausprobieren: weniger Konsum, mehr Gemeinschaft. Der Abend verbindet die Leichtigkeit einer After-Work-Party mit der Haltung eines Netzwerktreffens – ein Ort, an dem Generationen und Perspektiven aufeinandertreffen.

Wer Lust hat, kann einfach vorbeikommen, stöbern, tauschen oder beim Get-Together ins Gespräch kommen. Musik, Snacks und eine offene Atmosphäre machen daraus einen Abend, der zeigt: Nachhaltigkeit kann Spaß machen – und Mode verbindet.



Veranstaltungsort:

Kulturhaus
Schwanen,
Winnender Str. 4,
71332 Waiblingen

Eintritt frei!

KOOPERATION

Sportangebote – exklusiv für Frauen – Kooperation mit der fbs
→Anmeldung über die FBS erforderlich

Fit in der Talaue

Outdoorfitness für Frauen

Simone Rosin

Du bist auf der Suche nach einem effektiven Ganzkörpertraining an der frischen Luft? Dann ist der Kurs „Fit in der Talaue“ genau das Richtige für Dich! Die Kursstunde beinhaltet ein effektives Outdoor-Ganzkörpertraining mit Ausdauer- und Kraftübungen sowie Elementen aus dem modernen Beckenbodentraining. Für die Übungen nutzen wir neben unserem eigenen

Körpergewicht alles, was der Park uns zu bieten hat (Mauern, Bänke, Treppen und Wiesen) und auch diverse Kleingeräte wie z.B. Pilatesbälle oder Therabänder. Mütter mit Kindern im Kinderwagen sind ebenfalls herzlich willkommen.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs unter dem Dach des Bürgerzentrums statt.

Kooperation mit mamaFit im Park

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

Termine: 20.02.-08.05., 9x, 09:30–10:30 Uhr (freitags)

Gebühr: 95,00 €

Kursnr.: 26F12300Y

Termine: 22.05.-24.07., 8x, 9:30–10:30 Uhr (freitags)

Gebühr: 83,00 €

Kursnr.: 26F12301Y

Treffpunkt: Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talaue

Hybrid: Intervalltraining Outdoor für Frauen

Simone Rosin

Die Kursstunde umfasst ein intensives und motivierendes Fitness-Intervall-Training. Verschiedene Kraftübungen wechseln sich mit kurzen, hochintensiven Ausdauerübungen ab. Dabei arbeiten wir viel mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch diverse Kleingeräte wie z.B. Tubes kommen zum Einsatz. Diese Trainingsart ist sehr effizient und bestens geeignet, um Gewicht zu verlieren, die komplette Figur zu straffen und etwas für das Herz-Kreislauf-System zu tun. Und das Beste daran: die Fettschmelze hält sogar noch lange nach dem Training an! Ein intensives Bauch-Workout und eine kurze Cool-Down-Sequenz runden den Kurs ab.

Kooperation mit mamaFit im Park

Bitte mitbringen: Getränk, Übungsmatte

Termine: 13.04.-20.07., 12x, 19:30-20:30 Uhr (montags)

Gebühr: 120,00 €

Kursnr.: 26F12303

Treffpunkt: Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talaue

Montag, 23.02., 09:30 – 11:30 Uhr

Einzelberatung für Frauen, die vorhaben, sich zu trennen oder sich scheiden zu lassen

Sonja Willfahrt

Frauen können sich unverbindlich zu diesen Themenbereichen informieren und beraten lassen zu:

- Trennung oder Scheidung?
- Was kommt finanziell auf mich zu?
- Wie ist das mit dem Sorgerecht?
- Wie geht es weiter?
- Welche nächsten Schritte muss ich einleiten?

Eine Fachanwältin für Familienrecht steht Ihnen und Ihren ganz konkreten Anliegen zur Verfügung. Für das Gespräch ist ca. eine halbe Stunde vorgesehen. Da es sich um eine Wegweisungsberatung handelt, ist nur eine einmalige Teilnahme möglich. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich. In Ausnahmefällen ist eine Terminvereinbarung außerhalb der angegebenen Termine und Zeiten möglich.

Bitte beachten: Die Beratung kann nicht stattfinden, wenn die Partnerin/der Partner bereits von der Kanzlei von Frau Willfahrt (Rechtsanwälte Mackh, Lang) vertreten wird.

Die Gebühr fällt auch bei Nichterscheinen am Termin an.

Termine: 23.02., 23.03., 20.04., 18.05., 22.06., 20.07.

Gebühr für 30 Minuten 32,00 €

Kursnummer: 26F11501, Anmeldung über die FBS erforderlich

Kooperation von FBS und FraZ - Frauen im Zentrum e. V.

Mittwoch, 25.02., 19:00 Uhr

Plenum für FraZ-Frauen

Planend, gestaltend, mitdenkend, dran an lokalen und globalen Frauenthemen und verantwortlich für das, was im FraZ geschieht. Hier geht es um die internen Belange des FraZ. Deshalb ist dieser Bereich den FraZ-Frauen vorbehalten. Wenn du schon FraZ-Frau bist und bei einem

Plenum dabei sein möchtest, komm' einfach zu einem unserer Abende. So siehst du, wie wir arbeiten und Beschlüsse fassen.

Termine: 25.02., 25.03., 29.04., 13.05. (MV), 24.06., 22.07.

Veranstaltungen zum Equal Pay Day am 27.02.2026



Am 27. Februar 2026 ist Equal Pay Day! Der Tag markiert symbolisch den Gender Pay Gap, der seit 2024 in Deutschland 16 Prozent beträgt.

equal pay every day: Unter diesem Motto rückt die Equal Pay Day Kampagne 2026 in den Fokus, wie sich die geschlechterspezifische Lohnlücke im Laufe des Lebens entwickelt und auswirkt. Vom Erlernen von Rollenbildern in Kindheit und Jugend über die Berufswahl und die Familiengründung bis zur Rente und weiblichen Altersarmut: Anhand der verschiedenen Lebensabschnitte wird deutlich, wie gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Strukturen Lohngleichheit immer wieder erschweren und mit welchen Stellschrauben es gelingen kann, das zu

ändern und equal pay Realität werden zu lassen – nicht nur punktuell, sondern an jedem Tag.

Quelle: <https://www.equalpayday.de/>

Freitag, 27.02., 15:00 – 17:00 Uhr

Info-Stand zum EQUAL PAY DAY am alten Postplatz in Waiblingen
(bei Regen im Foyer des KARO Familienzentrums)

Kooperation von FraZ e. V., Frauenrat und der Beauftragten für Chancengleichheit der Stadt Waiblingen



FREITAG, 27. FEBRUAR 2026 | 15:00 – 17:00 UHR

Infostand am Equal Pay Day

DER TAG MARKIERT SYMBOLISCH DEN GENDER PAY GAP. AKTUELL BETRÄGT ER 16% UND WIRD JEDES JAHR VOM STATISTISCHEN BUNDESAMT ERMITTELT.

Was bedeutet das? Der Gender Pay Gap beschreibt, wie viel geringer der durchschnittliche Bruttostundenlohn von Frauen im Vergleich zu dem von Männern ausfällt, und zwar über alle Berufe, Branchen, Karrierelevel und Beschäftigungsumfänge hinweg.

Warum entsteht die Lohnlücke?

Der Gender Pay Gap entsteht durch eine Kombination aus

- Berufswahl: Frauen arbeiten oft in schlechter bezahlten Branchen wie Pflege/Soziales,
- Teilzeitarbeit und Berufspausen: Erziehungs- und Pflegezeiten werden häufig von Frauen übernommen,
- geringerer Repräsentation in Führungspositionen und
- Stereotypen bei der Arbeitsbewertung: Männliche Tätigkeiten werden höher bewertet oder schlechter bezahlt.

ORT: Alter Postplatz, Waiblingen
(bei Regen im EG des KARO Familienzentrums)

Veranstalter:
Frauen im Zentrum e.V. (FraZ) in Kooperation mit dem Frauenrat und der Beauftragten für Chancengleichheit der Stadt Waiblingen

equal day is every day



März 2026

Mittwoch, 04.03., 20:00 Uhr – Filmabend:

She Said



Drama USA 2022 | 129 Min. | FSK: 12 | Regie: Maria Schrader Mit: Carey Mulligan, Zoe Kazan, Patricia Clarkson, Mike Houston u. w.

Veranstaltungsort: Kommunales Kino Waiblingen im Traumpalast
Bahnhofstr. 52-54, 71332 Waiblingen

Veranstalter: Kommunales Kino Waiblingen e. V.

In Kooperation mit dem Frauenrat der Stadt Waiblingen und mit Frauen im Zentrum Waiblingen e. V. (FraZ).



Beschreibung: Megan Twohey (Carey Mulligan) und Jodi Kantor (Zoe Kazan) brechen das große Schweigen in Hollywood: Sie entlarven Business-Meetings in Hotelzimmern als sexuelle Übergriffe und stoßen auf ein Netz aus Repression, Erpressung und Angst. Mit ihrer mutigen Recherche geben sie nicht nur den betroffenen Frauen ihre Stimme zurück, sondern stoßen eine weltweite Welle der Solidarität an.

Der Film basiert auf dem Buch *She Said – Breaking the Sexual* von Jodi Kantor und Megan Twohey (2019 bei Penguin Press - 2022 bei Tropen Verlag). Beide Journalistinnen der New York Times hatten den Weinstein-Skandal aufgedeckt und mit ihren Investigativ-Berichten im Oktober 2017 die #MeToo-Bewegung ausgelöst. Beide wurden 2018 mit dem Pulitzer Prize for Public Service ausgezeichnet.

Auszeichnungen 14 & Nominierungen 42

Ticket-Kino: 6,50 EUR **Kino-Hotline:** 0711 550 90 770 (Kinoheld)

Ticket-Online: [Kommunales Kino Waiblingen im Traumpalast](#)

Samstag, 07.03. 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ - Strickcafé – Info s. 07.02.

Veranstaltungen zum Internationalen Frauentag



Der Internationale Frauentag am 8. März erinnert weltweit an den Einsatz für Gleichberechtigung, Selbstbestimmung und gleiche Chancen für alle Frauen und Mädchen. Er macht sichtbar, was bereits erreicht wurde – und wo weiterhin Handlungsbedarf besteht, etwa bei fairer Bezahlung, politischer Teilhabe oder dem Schutz vor Gewalt. Der Frauentag ist damit nicht nur ein Tag des Gedenkens, sondern auch ein Aufruf, Gleichstellung aktiv zu leben und gemeinsam voranzubringen.

Samstag, 07.03., 18:30 – 23:00 Uhr:

SAMSTAG, 7. MÄRZ 2026 | 18:30 – 23:00 UHR

Vorfeiern in den Internationalen Frauentag

Die Landtagswahl in Baden-Württemberg lässt uns den Frauentag schon einen Abend früher feiern.

Eine Expertin informiert über den aktuellen Trend der „trad-wives“ – Renaissance der Hausfrau? Das sind Frauen, die sich ausschließlich um den Haushalt und das Wohlergehen des Ehemannes und der Kinder kümmern. Uns beschäftigt die Frage, ob es sich um einen vorübergehenden **social-media-Trend** handelt oder ob es eine **Rolle-Rückwärts in der Emanzipation** ist.

Danach nehmen wir uns Zeit zum Schwätzen & Vernetzen und mit Live-Musik zum Tanzen.

Information + Feiern

kostenfrei

18:30 Uhr Ankommen mit Sektempfang
19:00 Uhr Impulsvortrag zu „trad-wives“
20:00 Uhr Feiern, tanzen, schwätzen & vernetzen

ANMELDUNG (begrenzte Teilnehmerinnenzahl):
erforderlich unter www.waiblingen.de/frauentag
bis 1. März 2026 oder telefonisch 07151 5001 2320

EINTRITT: nach Anmeldung frei
ORT: Dieses Mal im **FORUM MITTE**!!
Blumenstr. 11, 71332 Waiblingen

Veranstalterinnen:
Frauenrat & Beauftragte für Chancengleichheit
der Stadt Waiblingen & Forum Mitte



Sonntag, 08.03., 10:00 – 12:00 Uhr:

Straßenaktion und Infostand am Postplatz in Waiblingen



AUS GUTEM GRUND verteilen wir zum Internationalen Frauentag nicht rote, sondern weiße Rosen:

Wir Frauen fordern heute nicht nur Brot und Rosen, sondern eine Welt ohne Sexismus, Rassismus, Krieg und Zerstörung unserer Lebensgrundlagen. Wir wollen Freiheit, Frieden, wirkliche Demokratie und menschenwürdige Lebens- und Arbeitsbedingungen. Dafür stehen wir heute, in über hundertjähriger Tradition, gemeinsam mit Frauen in aller Welt und zeigen: Wir wollen nicht zurück in die finstersten Zeiten unserer Geschichte - wir wollen eine Zukunft, in der Frauen und Mädchen in Frieden, ohne Gewalt und mit freiem Zugang zur Bildung leben können.

Woher kommt der Internationale Frauentag?

Es ist die Geschichte eines Kampfes, der mit den Stimmen von Frauen begann, die Anfang des 20. Jahrhunderts Gerechtigkeit, Würde und Rechte forderten. Die Wurzeln dafür liegen in den Arbeiterbewegungen Europas und Amerikas, als Frauen auf die Straße gingen und menschenwürdige Arbeitszeiten, faire Löhne sowie das Wahlrecht und die Teilhabe an politischen Entscheidungen forderten. Im Laufe der Zeit entwickelte sich diese Bewegung zu einem internationalen Tag, der jährlich am 8. März begangen wird und daran erinnert, dass der Weg zur Gleichberechtigung der Frauen in der ganzen Welt noch lange nicht zu Ende ist.

Dieser Aufruf wird unterstützt von:

Frauen im Zentrum (FraZ e. V.) und Frauenverband Courage Waiblingen

Weltfrauenstreiktag am 9. März

Auch in 2026 gehen weltweit wieder Hunderttausende Menschen für Frauenrechte auf die Straßen. Und in diesem Jahr auch einen Tag später am 9. März, an dem verschiedene Frauenorganisationen zu einem globalen Frauenstreik aufrufen. Es sind Initiativen wie „**ENOUGH! GENUG! BASTA!**“, die zu Aktionen, Streiks und Demonstrationen mobilisieren. Im ENOUGH-Aufruf heißt es: „Die Zeit ist reif. Für einen Protest, der so vielfältig ist, wie wir es sind. Der so sichtbar ist, wie die Probleme es sind. Als notwendige Antwort auf die nicht endenden Kriege, geführt von Autokraten, die in Tateinheit Andersdenkende, die Menschenrechte, das Völkerrecht, Meinungs- und Pressefreiheit missachten, die Klimakatastrophe leugnen, Menschen und Natur ausbeuten und unfassbares Geld anhäufen. All dies geht einher mit zunehmender Bedrohung, Verarmung und Diskriminierung

von Frauen* in ihrem ganzen Spektrum. Es ist Zeit für einen hörbaren Aufschrei! Für ein lautstarkes, gemeinsames ENOUGH! GENUG! BASTA!“

Quelle: <https://www.verdi.de>

Mittwoch, 11.03, 19:00 Uhr

FraZ am Mittwoch: „Starke Mädchen, mutige Frauen“

Frauengespräche

ORT: KARO Familienzentrum,
Raum der FraZ-Frauen im 2. Stock,
Alter Postplatz 17, Waiblingen

Veranstalter:innen:
Frauen im Zentrum e.V.
(FraZ) in Kooperation mit dem Frauen-
rat und der Beauftragten für Chancengleichheit der Stadt Waiblingen

kostenfrei

MITTWOCH, 11. MÄRZ 2026 | 19:00 UHR

Starke Mädchen, mutige Frauen

DIE FRAZ-FRAUEN LADEN IM RAHMEN IHRER GESPRÄCHE AM MITTWOCH EIN, ZU EINEM OFFENEN, RESPEKTVOLLEN AUSTAUSCH:

- Was braucht es, damit aus Mädchen starke, selbstbewusste und selbstbestimmt lebende Frauen werden?
- Wie können wir ihre Entwicklung unterstützen?
- Welche Veränderungen sind dazu nötig, in der Gesellschaft und in unserer persönlichen Einstellung?
- Wo gibt es Grenzen, wo Chancen?

In entspannter Atmosphäre bieten wir Raum für persönliche Erfahrungen, gemeinsame Inspiration und gegenseitige Unterstützung – damit Ideen wachsen können.
Wir freuen uns über eine rege Diskussion mit Frauen aus unterschiedlichen Kulturen.

Frauengespräche



EINE VERANSTALTUNG IM RAHMEN DER FRAUENTAGSWOCHEN DER STADT WAIBLINGEN

Samstag, 21.03., 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ - Strickcafé – Info s. 07.02.

Mittwoch, 25.03., 19:00 Uhr

Plenum für FraZ - Frauen – Info s. 25.02.

Samstag, 28.03.2026, 15:30 Uhr – 18:00 Uhr

Veranstaltung „KI und soziale Medien“

Referentin: Lisa Suppmann



Was Frau schon immer wissen wollte!

Ein Info-Nachmittag für Frauen, die sich bisher nicht oder nur wenig mit diesem Thema beschäftigt haben.

Nach ihrer Einführungspräsentation wird Lisa Suppmann Eure/Ihre Fragen in angenehmer Atmosphäre gerne beantworten.

Der Vortrag richtet sich auch an all diejenigen, die im November 2025 nicht teilnehmen konnten.

Getränke und Knabbereien werden angeboten.

Wir bitten um Anmeldung bis Freitag, 27. März

E-Mail: frazfrauenimzentrum@gmail.com

Eintritt: Für FraZ-Frauen 3,00 €, sonst 7,00 €.

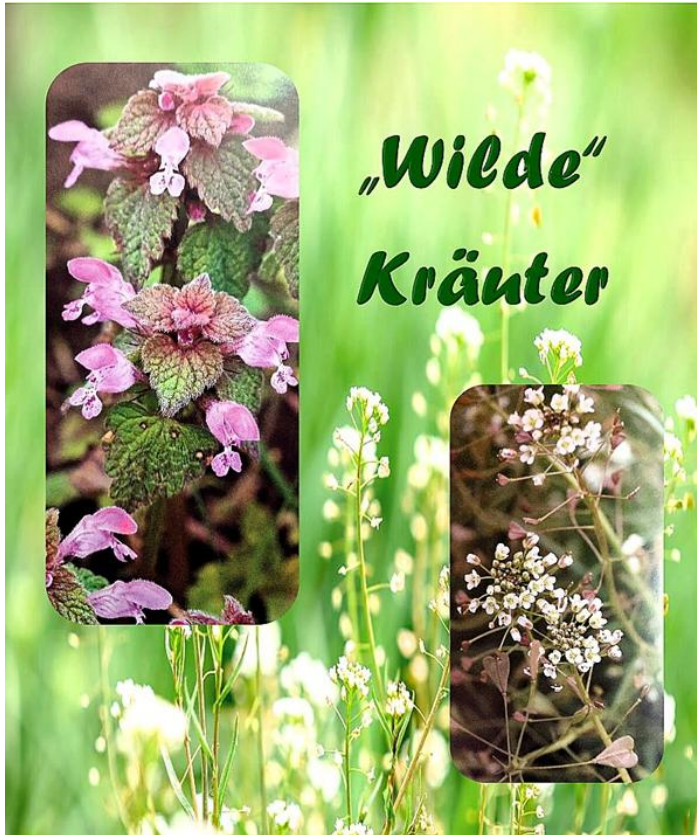
April 2026

Samstag, 11.04. 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ - Strickcafé – Info s. 07.02.

Mittwoch, 15.04., 19:00 Uhr
FraZ am Mittwoch: Kräuterabend

„Wilde“ Kräuter - vorgestellt von Kräuterexpertin Verena Muckenfuß



Ein kleiner Streifzug durch die Welt unserer gesunden und nützlichen „Allerwelts-Unkräuter“,
einschl. Herstellung eines Wildkräuteraufstriches mit anschließender Verkostung.

Bitte Brettchen, Messer und ein kleines Behältnis mitbringen, falls was übrigbleibt.

Ein Skript wird ausgegeben

Anmeldung bis 10.04.2026 unter fraz-waiblingen@gmx.de

Donnerstag, 23.04., 18:00 – 22:00 Uhr

Kulinarische Weltreise - Begegnungen am Kochtopf
exklusiv für Frauen

Heidrun Winkler

Frauen aus aller Welt treffen sich regelmäßig im Sprachcafé im KARO. An diesem Abend kochen einige dieser Frauen zusammen mit Ihnen nach Rezepten aus ihren Heimatländern. Lassen Sie sich überraschen von der Auswahl der Gerichte. Nach dem Kochen wird alles gemeinsam verspeist. Sie erfahren mehr zu den Gerichten und den Ländern, aus denen sie stammen und Sie erhalten die Rezepte und Tipps zum Nachkochen zu Hause. Wir laden Sie herzlich ein zur Begegnung und zum Austausch. Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 15,-- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld

Kursnummer: 26F12218

Gebühr: 25,00 €

Anmeldung über die FBS erforderlich

Kooperation von FBS, Sprachcafé und FraZ - Frauen im Zentrum e. V.

Samstag, 25.04. 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ - Strickcafé – Info s. 07.02.

Mittwoch, 29.04., 19:00 Uhr

Plenum für FraZ - Frauen – Info s. 25.02.

Mai 2026

Samstag, 09.05., 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ - Strickcafé – Info s. 07.02.

Mittwoch, 13.05., 19:00 Uhr

Mitfrauenversammlung mit Neuwahlen – nur für FraZ-Frauen

Zeit zur Aussprache: was war neu, was hat sich bewährt, was sollte beibehalten, was verändert werden, wo setzen wir zukünftig unsere Schwerpunkte und wie können wir sie umsetzen.

Wir brauchen euer Mitdenken, eure Anregungen...

Save the Date!

Mittwoch, 20.05. – 19:00 Uhr

FraZ am Mittwoch:

Die **El Salvador-Koordinationsgruppe von Amnesty International und FraZ – Frauen im Zentrum e. V.** laden ein zu einem Abend mit

Teodora del Carmen Vásquez

Frauenrechtlerin aus El Salvador

Der Staat El Salvador verurteilte Teodora 2007 wegen Kindsmord zu 30 Jahren Haft.

Grund: Sie hatte eine Totgeburt erlitten.

Erst nach internationalen Protesten wurde Teodora 2018 - nach mehr als 10 Jahren - vorzeitig freigelassen.

Seit ihrer Freilassung setzt sich Teodora für Frauenrechte und für Aufklärung über sexuelle und reproduktive Rechte ein. Sie gründete die Organisation Mujeres Libres (Freie Frauen). Sie und andere Frauen, die ein ähnliches Schicksal erlitten haben, unterstützen sich gegenseitig bei der Bewältigung der Traumata durch Haft, Trennung von ihren Familien und Stigmatisierung durch die Gesellschaft für eine Tat, die sie nicht begangen haben. Die Mujeres Libres gehen mit selbst geschriebenen Theaterstücken in Schulen und Gemeinden und leisten Aufklärungsarbeit, um andere Frauen vor diesem Schicksal zu schützen.



Teodora del Carmen Vásquez wird uns über die Organisation Mujeres Libres berichten, über ihren Kampf gegen diese Frauen verachtende Handlungsweise des Staates El Salvador.

Eintritt frei

Wir freuen uns über Spenden für Teodoras Arbeit.

Samstag, 23.05., 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ - Strickcafé – Info s. 07.02.

Juni 2026

Mittwoch, 03.06., 20:00 Uhr – Filmabend:

INGEBORG BACHMANN – REISE IN DIE WÜSTE



Drama Romantic D/CH/AUT/LUX 2022 | 110 Min | FSK 0 |

Beschreibung

Paris, 1958: Die Lyrikerin Ingeborg Bachmann und der Schriftsteller Max Frisch treffen zum ersten Mal aufeinander. Die gegenseitige Bewunderung ist groß und führt schnell zu einer leidenschaftlichen Beziehung. Doch nicht nur Liebe prägt die gemeinsamen Jahre, auch künstlerische Auseinandersetzungen und die verschlingende Eifersucht von Max Frisch zerstören das Verhältnis und treiben Ingeborg Bachmann langsam in den Zusammenbruch. Auch nach der Trennung lässt die Erinnerung an ihre Liebe zu dem Schweizer Literaten sie nicht los. Bei einer Reise in die Wüste Ägyptens versucht Ingeborg Bachmann ihre Gefühle zu verarbeiten, wieder mit sich ins Reine zu kommen und neuen Lebensmut zu schöpfen.

Veranstaltungsort:

Kommunales Kino Waiblingen im Traumpalast Bahnhofstr. 52-54, 71332 Waiblingen

Kosten

Ticket-Kino: 6,50 Euro

Ticket-Online: [Kommunales Kino - Traumpalast Waiblingen](#)

Ticket-Hotline: 0711 / 550 90 770

Veranstalter:

[Kommunales Kino Waiblingen e. V.](#) in Kooperation mit FraZ - Frauen im Zentrum e. V.

Freitag, 05.06.

FraZ unterwegs: Ein Ausflug nach Rudersberg

*„Ich meine, daß es nicht genügt,
einmal im Jahr auf dem Friedhof schöne Worte zu sprechen
und im Übrigen ist dann die Sache erledigt.“¹
(Gertrud Müller, 1980)*

Gertrud Müller (1915 - 2007) war eine deutsche Arbeiterin und Widerstandskämpferin gegen den Nationalsozialismus (**Wikipedia**).

Von 1942 bis Kriegsende betrieben die Nazis ein „Arbeitserziehungslager für Frauen“ in Rudersberg. Hier wurden mehr als 3.000 Frauen und Mädchen entwürdigt, ausgebeutet, misshandelt.

Warum ist es gerade heute besonders wichtig, Gedenkstätten für die Opfer des Nationalsozialismus zu besuchen? Gerade nicht nur aus historischem Interesse, sondern als aktive Auseinandersetzung mit Verantwortung, Demokratie und Menschlichkeit. Die Verbrechen geschahen nicht „irgendwo“, sondern auch hier - mitten unter uns - geplant von Menschen, ausgeführt von Menschen.

Die Zeit des Nationalsozialismus unter Adolf Hitler zeigt, wie fragile Demokratien zerbrechen können, wenn Hass, Propaganda und Ausgrenzung gesellschaftsfähig werden.

Erinnerung ist Teil unserer demokratischen Kultur.

Dieser Blick in die Geschichte hilft, frühe Warnzeichen zu erkennen und nicht wegzuschauen.

Unser Besuch soll daran erinnern, dass Gleichgültigkeit gefährlich ist. Viele Verbrechen wurden erst möglich, weil zu viele geschwiegen haben.

Wir laden euch dazu ein, diesen Tag mit uns gemeinsam in Rudersberg zu verbringen.

Treffpunkt: 10 Uhr am Bahnhof Waiblingen

Fahrplan S2 in Richtung Schorndorf: 05, 20, 35, 50 Min.

Wiesel: 20, 50 Min.

(Fahrpläne aufgrund von Baumaßnahmen ohne Gewähr).

Samstag, 06.06., ab 14:00 Uhr:

FraZ - Strickcafé

Öffentliches Stricken im Biergarten

„Schwaneninsel“

Winnender Straße 4

71334 Waiblingen

Information unter: 0173-3222345



Mittwoch, 10.06., 19:00 Uhr

FraZ am Mittwoch zum Thema:

Was bedeutet "Demokratie" speziell für Frauenrechte?

Gute Frage - weil Demokratie für Frauen historisch und praktisch mehr bedeutet als nur „alle dürfen wählen“, nämlich:

- Gleiche politische Teilhabe
- Schutz vor struktureller Benachteiligung
- Selbstbestimmung über den eigenen Körper
- Sichtbarkeit und Repräsentation
- Freiheit, sich zu organisieren und zu widersprechen

Kurz gesagt

Demokratie für Frauen heißt nicht nur Mitbestimmung, sondern echte Gleichwertigkeit:

gleiche Rechte, gleiche Chancen, gleiche Würde – und reale Macht, das eigene Leben und die Gesellschaft mitzugestalten.

War auch in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts für Frauen gar nicht so einfach, dieses einzufordern und dafür zu kämpfen, denn Hindernisse und Behinderungen gab es viele.

Begeben wir uns auf eine Zeitreise in die Bonner Republik ...

”

„Mit dem Grundgesetz in der Rechtsprechung des Bundesverfassungsgerichts ist in Deutschland die Diskriminierung der Frau im Recht nahezu völlig beseitigt. Eine tatsächliche Gleichbewertung von Mann und Frau ist jedoch mit dieser Gleichheit im Recht noch nicht einhergegangen. Ihre letzte Ursache hat die geringere Bewertung der Frau offensichtlich – und groteskerweise – in der Mutterschaft, die wesentliche Kräfte der Frau bindet ... und die Frau in wirtschaftliche Abhängigkeit vom Mann bringt.“

(Erna Scheffler im Ruhestand, zit. n. Dertinger 1989, S.163)

Die Juristin Erna Scheffler zählt zu den wichtigsten Vorkämpferinnen für die rechtliche Gleichstellung von Männern und Frauen in der Bundesrepublik. Sie wurde 1951 zur ersten Richterin des Bundesverfassungsgerichts gewählt

Samstag, 20.06., 14:00 – 16:00 Uhr
FraZ - Strickcafé – Info s. 07.02.

Samstag, 27.06., ab 15:00 Uhr

KARO-Altstadtfestsamstag



KARO
Familienzentrum
Waiblingen

Das KARO Familienzentrum präsentiert sich am
WAIBLINGER ALSTADTFEST

Samstag, 27. Juni
ab 15 Uhr

direkt vor dem KARO Familienzentrum
Alter Postplatz 17



FraZ ist dabei!

Save the Date!

Juli 2026

Samstag, 04.07., 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ-Strickcafé – Info s. 07.02.

Mittwoch, 08.07., 19:00 Uhr

Vor **der Sommerpause** ...



Save the Date!

Samstag, 18.07., 14:00 – 16:00 Uhr

FraZ-Strickcafé – Info s. 07.02.

Mittwoch, 22.07., 19:00 Uhr

Plenum für FraZ-Frauen – Info s. 25.02.

Anlaufstellen und Informationen für Frauen

➤ Anlaufstellen gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch

Beratungsangebote für von Häuslicher Gewalt betroffene Frauen

Häusliche Gewalt umfasst alle Formen physischer, sexueller und/oder psychischer Gewalt zwischen Personen in zumeist häuslicher Gemeinschaft.

Dabei spielt es keine Rolle, ob die Personen in einer Ehe, einer eingetragenen Partnerschaft oder einfach nur so zusammenleben, welche sexuelle Orientierung vorliegt oder ob es sich um eine Gemeinschaft mehrerer Generationen handelt.

Wichtig ist, dass es sich um eine Beziehung handelt (die noch besteht, sich in Auflösung befindet ist oder seit einiger Zeit aufgelöst ist). Der Ort des Geschehens kann dabei auch außerhalb der Wohnung liegen, z. B. auf der Straße, im Geschäft und der Arbeitsstelle, häufig ist jedoch die Wohnung selbst der Tatort.

Niemand muss erdulden, wenn sie oder er

- erniedrigt, beleidigt, geschlagen oder bedroht wird,
- am Verlassen des Hauses gehindert wird,
- vom Treffen mit Familie, Verwandtschaft, Freundinnen, oder Freunden abgehalten wird,
- zum Sex gezwungen wird,
- Trennung oder Trennungswünsche nicht akzeptiert werden,
- verfolgt, belästigt oder terrorisiert wird.

Quelle: kriminalpolizeiliche Prävention, www.polizei-beratung.de

Beratungsangebote für von Häuslicher Gewalt betroffene Frauen

Die nachfolgenden Beratungsstellen beraten Frauen, die Opfer von Häuslicher Gewalt geworden sind.

Die Opferberatung ist ein Zusammenschluss freier Träger aus dem Rems-Murr-Kreis, um ein kreisweit kompetentes Beratungsangebot für von Häuslicher Gewalt betroffenen Menschen zu schaffen.

Sie sind folgenden Polizeirevieren und Kommunen zugeordnet:

Die nachfolgenden Beratungsstellen beraten Frauen, die Opfer von Häuslicher Gewalt geworden sind.

Sie sind folgenden Polizeirevieren und Kommunen zugeordnet:

Polizeirevier Winnenden

Eugenstraße 5

71364 Winnenden

Telefon: 07195 694-0

- Caritas Zentrum Waiblingen
Talstraße 12
71332 Waiblingen
Tel.: 07151 172 428
Fax: 07151 172 416

Polizeirevier Fellbach

Cannstatter Straße 16

70734 Fellbach

Telefon: 0711 5772-0

- Kreisdiaconieverband Rems-Murr-Kreis
Heinrich-Küderli-Straße 61
71332 Waiblingen
Tel.: 07151 95919 129
Fax: 07151 95919 134

Polizeirevier Waiblingen

Alter Postplatz 20

71332 Waiblingen

Telefon: 07151 950 422

- pro familia Waiblingen
Alter Postplatz 17
71332 Waiblingen



Tel.: 07151 98224 8940

Fax: 07151 98224 8955

Polizeirevier Schorndorf

Grabenstraße 28/1

73614 Schorndorf

Telefon: 07181 204-0

- DRK Kreisverband Rems-Murr e.V. Frauenberatungsstelle
Karlsstraße 19
73614 Schorndorf
Tel.: 07191 9308655
Fax: 07191 9307859

Polizeirevier Backnang

Aspacher Straße 75

71522 Backnang

Telefon: 07191 909-0

- Caritas Zentrum Backnang
Alberstraße 8
71522 Backnang
Tel.: 07151 1724-28
Fax: 07191 911 5635

Angebote im Rems-Murr-Kreis

- pro familia Waiblingen
Alter Postplatz 17
71332 Waiblingen
Tel.: 07151 98224 8940
Fax: 07151 98224 8955
- Frauenhaus im Rems-Murr-Kreis
Tel.: 07191 9308655
Fax: 07191 9307859
Mail: frauenhaus@drk-remm-murr.de

Deutschlandweite Angebote

- Polizeinotruf: 110

- Hilfetelton Gewalt gegen Frauen (24h/7 Tage): 116 016



Weitere Beratungsstellen:

- Flügel Waiblingen



Wir beraten Frauen, die aktuell oder in der Vergangenheit von sexualisierter Gewalt betroffen sind

Inhalte der Beratung

Wir sind eine Beratungsstelle für Frauen, die älter als 21 Jahre sind und sexualisierte Gewalt erlebt haben oder davon bedroht werden und Ihre Angehörigen oder Vertrauenspersonen. An uns wenden können sich auch Angehörige und Vertrauenspersonen.

Persönliche Beratung

Sie erhalten zeitnah einen Termin in unserer Beratungsstelle. Je nach Bedarf begleiten und unterstützen wir Sie über einen kurzen oder längeren Zeitraum.

Terminvereinbarung und Beratung sind auf Wunsch anonym. Bei Bedarf kann eine Dolmetscherin hinzugezogen werden.

Terminvereinbarung ist in der Beratungsstelle pro familia

Waiblingen unter der Nummer **07151 – 982248940** möglich. Ein Anruferbeantworter ist geschaltet, wir rufen zeitnah zurück. Falls Sie eine anonyme Beratung wünschen, teilen Sie bitte diesen Wunsch direkt mit, Ihr Anruf wird dann vertraulich entgegengenommen.

Adresse

Alter Postplatz 17
im KARO Familienzentrum, 2. OG
71332 Waiblingen

Die Beratungen sind vertraulich, kostenfrei und auf Wunsch anonym.

- **Kreisdiakonieverband Rems-Murr-Kreis**
Paar-, Familien-, Lebens- und Sozialberatung
www.kdv-rmk.de
Tel.: 07151 95919 112
- **Kreisjugendamt des Rems-Murr-Kreises**
Bereich Waiblingen – Tel: 07151 501 1292
Bereich Backnang – Tel.: 07191 4028
Bereich Schorndorf – Tel.: 07181 93889-5030
kreisjugendamt@rems-murr-kreis.de
- **Psychologische Familien- und Lebensberatung**
Caritas-Zentrum Waiblingen
Talstr. 12
71332 Waiblingen
www.caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de
Tel.: 07151 1724 28

Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung



Eine Vergewaltigung ist ein medizinischer Notfall!

**Vertrauliche medizinische Hilfe und Versorgung
nach einer Vergewaltigung - ohne vorherige
Anzeigeerstattung bei der Polizei**

Diese besondere Form der medizinischen Soforthilfe und auf Wunsch der Befundsicherung wird nach und nach ausgebaut und steht Ihnen in den folgenden Modellstädten bzw. Regionen zur Verfügung. Die Versorgungsstruktur ist unterschiedlich und richtet sich nach den Gegebenheiten vor Ort.

Um optimal behandelt zu werden, empfehlen wir Ihnen dringend, die Kontaktaufnahme so zu gestalten wie sie für Ihren Wohnort beschrieben ist.

Vertraulich: Eine Anzeige erfolgt nicht, weder durch ein Krankenhaus, eine Praxis oder eine Beratungsstelle.

Beteiligte Kliniken

Für die Klinik ist es leichter, wenn Sie am Telefon ganz kurz sagen, warum Sie die Klinik aufsuchen wollen. Es kann dann besser auf Ihr Anliegen eingegangen werden.

Vor Ort und bei der Anmeldung können Sie den Grund auch aufschreiben oder sagen: „Ich möchte dringend mit einer Frauenärztin sprechen.“

Im Rems-Murr-Kreis sind derzeit folgende Kliniken beteiligt:

Um Wartezeiten zu begrenzen, bitten wir um telefonische Kontaktaufnahme

- **Rems-Murr-Klinikum Schorndorf**
Interdisziplinäre Notaufnahme
Schlichtener Straße 105
73614 Schorndorf
Anmeldung Zentrale Notaufnahme
Telefon +49 7181 67-0 (Zentrale)
- **Rems-Murr-Klinikum Winnenden**
Interdisziplinäre Notaufnahme
Am Jakobsweg 1
71364 Winnenden
Anmeldung Zentrale Notaufnahme
Telefon +49 7195 591-0 (Zentrale)

➤ Berufsberatung im Erwerbsleben



Was ist die Berufsberatung im Erwerbsleben?

Neue Technologien, die Digitalisierung und der Trend zur Globalisierung führen zu einem Wandel in der Berufswelt. Die Anforderungen an Beschäftigte, aber auch die Erwartungen an eine Arbeitsstelle verändern sich stetig. Berufliche Orientierung und Weiterentwicklung begleiten uns daher durch das gesamte Erwerbsleben.

Sicherlich stellen auch Sie sich Fragen, wenn Sie an Ihre berufliche Zukunft denken, wie z.B.

- Wie sichere ich meinen Arbeitsplatz durch Qualifikation?
- Wie kann ich mit der Entwicklung in der Arbeitswelt Schritt halten?
- Wie verbessere ich meine finanziellen und beruflichen Rahmenbedingungen?
- Welche Weiterbildung passt zu mir?
- Wie gestalte ich meine Rückkehr ins Arbeitsleben?

Die Berufsberatung im Erwerbsleben ist unsere Antwort auf eine sich verändernde Arbeitswelt.

WIR SIND FÜR SIE DA SPRECHEN SIE UNS AN!

Sie finden uns

im KARO Familienzentrum

Alter Postplatz 17

71332 Waiblingen

Die aktuellen Termine im KARO sind:

- Donnerstag, 19. Februar 2026, 9-12 Uhr
- Donnerstag, 19. März 2026, 9-12 Uhr
- Donnerstag, 16. April 2026, 9-12 Uhr
- Donnerstag, 21. Mai 2026, 9-12 Uhr
- Donnerstag, 18. Juni 2026, 9-12 Uhr

Die Termine finden im „Treff“ im Erdgeschoss des KARO statt.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Info unter

- <https://www.familienzentrum-waiblingen.de/de/Projekte/Berufsberatung-im-Erwerbsleben>
- [Wir bieten Ihnen den Flyer der Agentur für Arbeit, Waiblingen "Berufsberatung im Erwerbsleben" zum Download an.](#)

-



Der schnelle Weg zu unserer
Dienstleistung - QR scannen

[www.arbeitsagentur.de/vor-ort/stuttgart/
berufsberatung/berufsberatung-im-
erwerbsleben](https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/stuttgart/berufsberatung/berufsberatung-im-erwerbsleben)

- [Berufsberatung im Erwerbsleben der Metropolregion Stuttgart
07151 9519-800](#)

➤ Frauenrat der Stadt Waiblingen



Der Frauenrat der Stadt Waiblingen setzt sich aus

Vertreterinnen von Waiblinger Frauengruppen,
Gemeinderatsfraktionen,
Verbänden und Einrichtungen zusammen,
die mit gleichstellungsrelevanten Themen befasst sind.

Der Frauenrat hat folgende Ziele und Aufgaben:

- Die Verwirklichung der Gleichstellung von Frauen und Männern in allen Bereichen des kommunalen Lebens
- Die Stärkung und Vernetzung der Gleichstellungsarbeit in Waiblingen
- Stärkung der Beteiligung von Frauen an öffentlichen Entscheidungen
- Der Einsatz für ein gleichberechtigtes und gewaltfreies Miteinander

Unterstützt wird der Frauenrat durch den städtischen Fachbereich Bürgerengagement. Die dort angesiedelte Beauftragte für Chancengleichheit hat auch die Geschäftsführung des Frauenrats inne.

Ihre Ansprechpartnerin

Angelika Neudek

Telefon: 07151 5001-2320

E-Mail: angelika.neudek@waiblingen.de

FraZ ist auch im Frauenrat vertreten.

➤ Frauenverband Courage

Profil

überparteilich
antifaschistisch und international
demokratisch
finanziell unabhängig



Ziele

volle Gleichberechtigung in Beruf, Bildung, Familie und Kindererziehung
gleiche Rechte für alle – auf nationaler und internationaler Ebene
Überwindung der gesellschaftlichen Ursachen für die besondere Unterdrückung der Frau
für eine Gesellschaft ohne Ausbeutung und Unterdrückung von Mensch und Natur
Austausch und Vernetzung der Frauenbewegung weltweit!
Courage steht für Frieden - gegen Krieg und Militarisierung!

Aktivitäten

- Teilnahme und Organisation der Schwerpunkttagge:
 - 8. März: Internationaler Frauentag
 - 1. Mai: Internationaler Tag der Arbeiter- und Arbeiterinnenbewegung
 - 25. November: Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen
 - und Protestaktionen
- Organisation gegenseitiger Hilfe in den verschiedensten Lebensfragen
- Bildungsangebote
- gemeinsam die Höhepunkte des Lebens begehen (Feste, Geburtstage und gegenseitige Stärkung bei Krankheit und Trauer)
- für den Schutz der Mutter Natur

Courage ist bundesweit vertreten: <https://fvcourage.de/>

Kontakt: Brigitte Hampeijs, 07151 44355, fvcourage-waiblingen@posteo.de

➤ Hebamme im KARO



Aktuell sind viele werdende Eltern in Not.

Laut aktuellen Umfragen findet jede fünfte Frau bundesweit keine Hebamme.

Als Kooperationsprojekt von pro familia Waiblingen mit dem Familienzentrum KARO und unterstützt durch die Eva-Mayr-Stihl-Stiftung, möchte „Hebamme im KARO“ betroffenen Frauen und Familien den aufregenden Weg in die Elternschaft ebnen und erleichtern.

Ziel ist es, werdende Eltern bei allen Fragen rund um **Schwangerschaft, Geburt und Eltern sein** zu unterstützen und bei Bedarf mit Fachkräften oder fachkundigen Beratungsstellen zusammenzubringen.

Offene Telefonsprechstunde:

Dienstag, Mittwoch 9:00 - 9:30 Uhr

Donnerstag 15:00 - 15:30 Uhr

Telefon: 0157 / 52 10 39 32

E-Mail: hebamme.karo@profamilia.de

Bitte vereinbaren Sie Termine zur Telefon- oder Online-Beratung vorab telefonisch oder per E-Mail.



➤ Integrationsrat der Stadt Waiblingen



Dem Integrationsrat gehören sowohl Personen deutscher als auch nichtdeutscher Staatsangehörigkeit an. Die Integrationsrätinnen und -räte werden von Waiblinger Vereinen benannt oder können sich selbst um die Mitarbeit bewerben. Die Amtszeit beträgt fünf Jahre.

Der Integrationsrat setzt sich für die Belange und Probleme der Einwohnerinnen und Einwohner mit Migrationshintergrund ein und vertritt deren Interessen. Er hält Kontakt zu den in Waiblingen lebenden Nationen und deren Landsleute und ist bemüht, die menschlichen Beziehungen zwischen allen Einwohnerinnen und Einwohnern Waiblingens zu fördern. Der Integrationsrat ist auch Ansprechpartner für die Stadtverwaltung, Institutionen und die Waiblinger Bevölkerung in allen Fragen zu Migration und Integration.

Unterstützt wird der Integrationsrat durch den städtischen Fachbereich Bürgerengagement. Die dort angesiedelte Integrationsbeauftragte hat auch die Geschäftsführung des Integrationsrats inne.

Vorsitzende: Cristina Frey

stellv. Vorsitzende: Ali Akbar Fahemi, Sofia Sachanidou

FraZ ist auch im Integrationsrat vertreten.

➤ OMAS GEGEN RECHTS (OGR)

28. FEBRUAR
2026 18 UHR

OMAS
GEGEN
RECHTS
Waiblingen und
Schorndorf

LICHT AN FÜR
DEMOKRATIE

LICHTERKETTE
um das Rathaus
in Schorndorf

E-Mail:

kontakt@omas-gegen-rechts-waiblingen.de

➤ Religiöse Begegnungen



Frauenliturgie in der Michaelskirche

Stille - Meditation - Impuls - Gebet - Segen

Monatlich laden wir an einem Freitagabend von
18:30 bis 19:15 Uhr in die Michaelskirche ein.

Wir feiern eine schlichte Liturgie mit kurzem Wortimpuls, kreativen oder sinnlichen Elementen, Stille, Musik, Gebet und Segen. Lebens- und Glaubenthemen werden dabei aus Frauensicht beleuchtet.

Termine 2026 1. Halbjahr

6. Februar	8. Mai
6. März -Weltgebetstag der Frauen (19:00 Uhr in der Kath. Kirche St. Antonius)	12. Juni
10. April	3. Juli

Das Liturgieteam lädt Sie ganz herzlich dazu ein:

Bärbel Erhardt-Neu

Tina Greiner

Alexandra Hügler

Pfarrerin Annette Roth

Aktuelle Informationen finden Sie auf der Homepage der Kirchengemeinde Waiblingen unter Veranstaltungen: www.evangelisch-in-waiblingen.de

Evang. Pfarramt Michaelskirche Nord, Pfarrerin Annette Roth, Eugenstraße 20,
71332 Waiblingen, E-Mail: annette.roth@elkw.de

Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde
Waiblingen

FraZ aktiv mitgestalten? - Mitfrau werden!

Mitfrauen bekommen zweimal jährlich das Programmheft mit den Infoseiten über frauenrelevante Angebote anderer Einrichtungen zugesandt.

Der Beitrag beträgt 25 € im Jahr.

Frauen mit geringem Einkommen können den Betrag nach eigener Einschätzung bis auf 12,50 € reduzieren.

Der Beitrag ist steuerlich absetzbar.

Unser Konto bei der Volksbank Stuttgart

IBAN: DE29 6009 0100 0456 5870 04

Info unter

www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de und fraz-waiblingen@gmx.de



- Begegnung zwischen Frauen fördern
- Kooperation mit anderen Frauenorganisationen
- Frauen zur aktiven Teilhabe ermutigen
- Vertretung von Fraueninteressen auf verschiedenen Ebenen.

Wir machen weiter ...

Machst du mit? – Du bist herzlich eingeladen!



Frauen im Zentrum Waiblingen e.V.

Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen

FraZ stärken - Mitfrau werden!

Ich erkläre meinen sofortigen Beitritt zum Verein FraZ e.V.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ, Wohnort:

Geburtsdatum:

Telefon / Mobile:

E-Mail:

Mein Jahresbeitrag beträgt (bitte ankreuzen):

☐ 25.- Euro

☐ ermäßigt 12,50 Euro

☐ Ich zahle freiwillig einen erhöhten Beitrag von Euro im Jahr

Den Beitrag überweise ich jährlich bis zum 8. März auf das Konto der „Frauen im Zentrum“ bei der Volksbank Stuttgart, IBAN DE29 6009 0100 0456 5870 04

Der Mitfrauenbeitrag ist steuerlich absetzbar!

Datum, Unterschrift:

Tel. 07151 98224-8910 - E-Mail: fraz-waiblingen@gmx.de

Interessiert an FraZ?



Notieren Sie Ihre Ideen!



Neue Frauen braucht das FraZ

**Unser Verein FraZ - Frauen im Zentrum e. V.
steht für die Begegnung von Frauen**

- Wir setzen uns für die Interessen von Frauen ein
- Wir wollen Frauen zum Mitmischen ermutigen
- Wir fördern die Vernetzung von Frauen
- Wir ermöglichen Kultur von Frauen für Frauen

**FraZ e. V. ist
im Frauenrat und Integrationsrat der Stadt Waiblingen vertreten.**

**Gerne können Sie bei uns mitmachen
oder unseren Raum für Veranstaltungen, Besprechungen
und Geselligkeiten unter Frauen nutzen.**

Sie erreichen uns

im KARO Familienzentrum, 2.OG, Raum 2.21
Aufzug vorhanden

✉ FraZ – Frauen im Zentrum e. V.
KARO Familienzentrum
Alter Postplatz 17
71332 Waiblingen

☎ 07151 98224-8910

✉ fraz-waiblingen@gmx.de

Internet:
www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de

