

„Escape Room – Mit Paula Tobias im Delligsen der 1920er Jahre“



Eintauchen in das Delligsen der 1920er Jahre

Thema: Paula Tobias, Landärztin des
Braunschweiger Landes

20.03.2026, ab 16 Uhr halbstündlich,
Heimatmuseum, Delligsen

„Move-Feel-Taste: Ein Tag für Körper und Seele“



11 km Wanderung mit Picknick und
Achtsamkeitsübungen

21.03.2026, 10 bis 15:30 Uhr

Wanderparkplatz Roter Fuchs, Grünenplan

„Kraftvolle Frühlingskräuter“



Frühjahrskur zur Entgiftung/ Entschlackung und
kleiner Kräuterkunde

mit Mariola Plaza-Beckmann

21.03.2026, 16 bis 18 Uhr

Wir in Bodenwerder e.V., Bodenwerder



„Gender Medizin“

Der kleine Unterschied,
größer als gedacht –
Frauen und Männer
sind anders krank!

mit Nanny Eickert

25.03.2026, 17 bis 19 Uhr

Wir in Bodenwerder e.V., Bodenwerder

„Zumba Workshop“

mit Andrea Janzen

**25.03.2026,
17 bis 18 Uhr**

Bürger- und
Kulturzentrum,
Lauenförde



„HulaHoop“

HulaHoop macht Spaß,
hält fit und bringt
unterschiedliche
Kulturen unkompliziert
zusammen.

Saisonstart

26.03.2026, 18:30 bis 19:30 Uhr

Weserwiesen am Sportplatz, Kernnade

Nähere Informationen zu
Veranstaltungen und Anmeldungen
erhalten Sie im **Gleichstellungsbüro**
und unter:

<https://www.landkreis-holzminden.de/>
Frauenaktionswochen

Frauenaktions- wochen 2026



Gesundheit & Digitalisierung

07.03. bis 26.03.2026

Liebe Frauen, liebe Interessierte,
die diesjährigen Frauenaktionswochen stehen unter dem Motto **„Gesundheit und Digitalisierung“** – Themen, die unsere Gegenwart und Zukunft prägen. Digitalisierung verändert unser Leben und Arbeiten in rasantem Tempo. Sie bietet Chancen für mehr Flexibilität, Wissen und Teilhabe, fordert uns aber auch heraus, neue Wege zu finden, um Gesundheit, Familie und Beruf in Einklang zu bringen.

Seit vielen Jahren engagieren wir uns mit großem Einsatz, Herz und Weitblick für Chancengleichheit, Teilhabe und Empowerment von Frauen in unserer Region.

Die Frauenaktionswochen bieten ein lebendiges Forum des **Austauschs**, der **Inspiration** und des **Miteinanders**. Lassen Sie uns gemeinsam Chancen der Digitalisierung nutzen – für mehr Gesundheit, Selbstbestimmung und Gleichberechtigung.

Wir wünschen allen Beteiligten **spannende Begegnungen, neue Impulse** und viele **stärkende Momente!**



„Mama geht tanzen“

07.03.2026, 19 bis 01 Uhr
Create Hub, Holzminden

Tickets gibt es hier:



<https://mamagehttanzenhannover.ticket.io>

„Meal Prep“

**Kaschuras
Kochschule**

Gesundes Essen
schnell vorbereitet
mit Jan Kaschura



11.03.2026, 16:30 bis 20:30 Uhr
Neue Straße 4, Holzminden

„Mental Load reduzieren durch KI“

Workshop
mit Dr. Tabea Dahn

12.03.2026, 15 bis 18 Uhr
Wir in Bodenwerder e.V.,
Bodenwerder

13.03.2026, 17 bis 20 Uhr
Bücherei, Delligsen

17.03.2026, 18 bis 21 Uhr
Bürger- und Kulturzentrum,
Lauenförde



„Endlich unperfekt – vom Perfektionismus zur Leichtigkeit“

Lesung und Workshop
mit Eileen Jacobs
18.03.2026, 18 bis 21 Uhr
Jahnstraße 2, Bevern



„Heilpflanzen erleben – Frühling an der Weser“

19.03.2026, 16:30 bis 19:30 Uhr
Zukunfts(T)raum, Holzminden



„Die Ölmühle Solling kennenlernen“

20.03.2026, 15:30 bis 17:30 Uhr
Höxtersche Straße 3, Boffzen



Produktionsführung mit anschließender
Verkostung, Anregungen und Rezeptideen für
den „Ölwechsel in der Küche“

Kontakt Gleichstellungsbüro



05531 - 707 311



gleichstellungsbuero@landkreis-holzminden.de



<https://www.landkreis-holzminden.de/>

Frauenaktionswochen