



**14.04. & 21.04.2026 | KURS 10404**

**„Was die Frau bewegt – Von Abgrenzung, Nein sagen und Gewohnheiten ändern“**  
 Mit Trainerin Anette Vanderwege

Fällt es Ihnen schwer, „Nein“ zu sagen, ohne schlechtes Gewissen für sich einzustehen oder alte Gewohnheiten zu durchbrechen? In diesem Kurs geht es darum, persönliche Grenzen bewusst wahrzunehmen, sie klar zu kommunizieren und nachhaltige Veränderungen in den Alltag zu integrieren. In einem geschützten Rahmen erhalten Sie Impulse und praktische Werkzeuge, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, hinderliche Muster zu erkennen und neue, selbstbestimmte Wege zu gehen.

Beginn: 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Ort: Bildungsz. Landrat-Harth-Heim, Raum 12



**KONTAKT**

**Servicecenter Kultur123**

Am Treff 1, 65428 Rüsselsheim  
 Tel.: 0 61 42 / 83 26 30  
 Fax.: 0 61 42 / 16 89 4

Öffnungszeiten:

Mo–Mi: 10:00–13:00 Uhr, Do: 10:00–18:00 Uhr,  
 Fr: 10:00–13:00 Uhr

Telefonservice:

Mo–Mi: 09:00–16:00 Uhr, Do: 09:00–17:00 Uhr,  
 Fr: 09:00–13:00 Uhr

E-Mail: [service@kultur123ruesselsheim.de](mailto:service@kultur123ruesselsheim.de)



# Programm Weltfrauentag

Frauen im Fokus –  
 Impulse für Geschlechtergerechtigkeit  
 und mehr Selbstbestimmung

KULTUR123 STADT RÜSSELSHEIM

KULTUR & THEATER



11.03.2026 | MUSIKALISCHE LESUNG

„Ich bin Astrid aus Småland“  
mit Schauspielerin Gesine Cukrowski

Im Theater Rüsselsheim schlüpft die aus Film und Fernsehen bekannte Schauspielerin Gesine Cukrowski im Rahmen der musikalischen Lesung „Ich bin Astrid aus Småland“ in die Rolle von Astrid Lindgren. Sie erzählt Geschichten aus dem Leben der bekanntesten Kinder- und Jugendbuchautorin der Welt. Der faszinierende Bühnenmonolog wird begleitet von der Band „Hennes Gäng“ mit eigens komponierter nordischer Live-Musik.

Einführung: 19:15 Uhr im Theater-Foyer  
Beginn: 20:00 Uhr, Großen Haus  
Ort: Theater Rüsselsheim

STADTBÜCHEREI



19.02.-21.03.2026 | AUSSTELLUNG

„DIE UNGEHALTENEN - Frauen,  
die das Wort ergreifen“  
von Fotografin Anja Köhne zum Projekt  
„Ungehaltene Reden ungehaltener Frauen“.

Die Fotografin reiste zu den Rednerinnen und porträtierte Frauen, die ihre Stimme erheben. Zu sehen sind keine klassischen Porträts, sondern fotografische Arbeiten, die Haltung sichtbar machen und den Rednerinnen Raum und Öffentlichkeit geben.

Finissage: Samstag, 21. März 2026  
Beginn: 18:00 Uhr  
Ort: Stadtbücherei Rüsselsheim

VOLKSHOCHSCHULE

13.03.2026 | Lesung und Gespräch

„Auf Kosten der Mütter“  
mit Autorin Dr. Birgit Happel

Finanzielle Selbstbestimmung für eine sichere Zukunft. Themen, die in der Wissenschaft und in der öffentlichen Diskussion immer noch zu wenig Beachtung finden. Werfe daher gerade jetzt gemeinsam mit der Autorin des Ratgebers einen prüfenden Blick auf deine Finanzen.

Ein Veranstaltung gefördert durch die Sparkassen-Stiftung Groß-Gerau.

Beginn: 18:00 bis 20:30 Uhr  
Ort: Opel-Altwerk, Gebäude D1, Raum 2.3.

18.03.2026 | Kurs 10314

„Altersvorsorge für Frauen  
und junge Familien“

Familienplanung, Work-Live-Balance und Karriere: Was sollte man als junge Frau über die Altersvorsorge wissen? Wir werfen gemeinsam mit Experten einen Blick auf deine Altersvorsorge.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hessen e.V.

Beginn: 17:00 bis 18:30 Uhr (online)