



Workshop "Toxische Weiblichkeit" für Frauen*

Freitag, 27. November 18:00 - 20:30 Uhr,
Samstag, 28. November 10:00 - 18:00 Uhr sowie
Sonntag, 29. November von 10:00 - 12:30 Uhr

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Begriff „toxische Weiblichkeit“, wie er unter anderem von Sophie Fritz beschrieben wird. Im Workshop geht es darum, die hier greifenden Muster bewusster wahrzunehmen und besser zu verstehen. Mit Lust und Freude nähern wir uns diesen Fragen gemeinsam an. Dabei arbeiten wir nicht nur im Gespräch, sondern vor allem kreativ, praktisch und körperorientiert – mit Methoden aus der Körpertherapie, Theatertherapie und Tanzpädagogik. Leitung: Helen Peyton

72 € | erm. 57,60 € | HAP 36 €
Anmeldung erforderlich, ab 1.10.



Walk&Talk für Frauen* meets Winterdorf



Sonntag, 20. Dezember, 14:00 - 17:00 Uhr
Nach einem entspannten Spaziergang (ca. 1 Std.) durch die Eilenriede lassen wir den Nachmittag im Winterdorf am Lister Turm bei einem Punsch (gegen Spende) ausklingen. Leitung: Barbara Bender. In Kooperation mit dem FV Lister Turm und dem Biergarten Lister Turm. Treffpunkt: vor dem STZ Lister Turm

kostenfrei, ohne Anmeldung

Haben Sie Wünsche, Anregungen
oder Rückmeldungen zu unseren
Frauenangeboten, wenden Sie sich
gerne an uns!

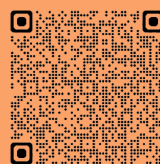
**Bei weiteren Fragen melden Sie
sich gerne unter:**

Stadtteilzentrum Lister Turm
Walderseestraße 100
30177 Hannover
Tel. 0511 168 - 42402
stadtteilzentrum-lister-turm@hannover-
stadt.de

Anfahrt:

Straßenbahn-Linien 3, 7 und 9,
Haltestelle Lister Platz
Buslinien 100, 121, 134 und 200,
Haltestelle Lister Platz

MEHR INFOS & TERMINE:



**STADT
TEIL
KULTUR.**
Stadtteilzentrum Lister Turm

Impressum

Stadtteilzentrum Lister Turm | Walderseestraße 100, 30177 Hannover
Tel. 0511 168 - 42402 | stadtteilzentrum-lister-turm@hannover-stadt.de

**STADT
TEIL
KULTUR.**

Stadtteilzentrum Lister Turm

Förderverein
Lister Turm e.V.



Foto: Helen Peyton, Canva-Icons

**ANGEBOTE
FÜR FRAUEN***

*für alle, die sich als weiblich identifizieren

Herbstprogramm 2026

Angebote für Frauen* im Stadtteilzentrum Lister Turm

Mit unseren kulturellen Bildungsangeboten und Workshops für Frauen* laden wir dazu ein neue Perspektiven und kreative Ausdrucksformen zu entdecken. Zudem möchten wir neue Begegnungen und Austauschmöglichkeiten unter Frauen* bieten.

Hier gibt es Raum für sich selbst, die Möglichkeit Talente zu entdecken, Neues auszuprobieren und/oder sich mit anderen Frauen* auszutauschen.

Wir freuen uns auf Sie/Euch!



Waldbaden für Frauen*

Samstag, 10. Oktober, 11:00 - 13:00 Uhr



Erleben Sie den Wald auf eine ganz neue Weise! Waldbaden ist eine bewusste, entschleunigte Zeit in der Natur. Durch einfache, wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen tauchen wir tief in die Waldatmosphäre ein und nutzen die nachweislich stressreduzierende Wirkung der Bäume auf Körper und Geist. Leitung: Barbara Bender
Treffpunkt: vor dem STZ Lister Turm

15 € | erm. 12 € | HAP 7,50 €

Anmeldung erforderlich



Walk&Talk für Frauen*

Sonntag, 11. Oktober, 14:00 - 17:00 Uhr



Nach einem entspannten Spaziergang (ca. 1 Std.) durch die Eilenriede lassen wir den Nachmittag bei Kaffee und Tee (gegen Spende) ausklingen. Leitung: Barbara Bender. In Kooperation mit dem FV Lister Turm.

Treffpunkt: vor dem STZ Lister Turm

kostenfrei, ohne Anmeldung



Lust auf Leben für Frauen*

Freitag, 16. Oktober, 18:00 - 20:30 Uhr,
Samstag, 17. Oktober, 10:00 - 18:00 Uhr sowie
Sonntag, 18. Oktober, 14:00 - 16:30 Uhr



Wie fühlt sich ein "Ja" in deinem Körper an? Finde es heraus. Dieser Workshop bietet einen freudvollen, bewegungsreichen und kreativen Raum, in dem Du bewusster in Kontakt mit dir selbst kommen kannst. Leitung: Helen Peyton. In Kooperation mit dem FV Lister Turm

60 € | erm. 48 € | HAP 30 €

Anmeldung erforderlich, ab 1.10.



Walk&Talk für Frauen* meets digital.KIOSK

Donnerstag, 22. Oktober, 10:00 - 12:30 Uhr

Gemeinsam spazieren wir vom Stadtteilzentrum Lister Turm zum digital.KIOSK. Dort erhalten Sie die Möglichkeit Fragen zu Smartphone, Tablet & Co. zu stellen. Bei Kaffee und Tee bleibt Zeit für Austausch und Begegnungen.

Treffpunkt: vor dem STZ Lister Turm

kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Intuitives Malen für Frauen* Den eigenen Impulsen folgen

Donnerstag, 22. Oktober 17:30 - 20:30 Uhr

Wie entsteht ein Bild, wenn es keine Idee gibt und nichts "gekonnt" werden muss? Aus einer einfachen Kritzelei entwickelt sich Schritt für Schritt etwas Eigenes. Du folgst deiner Intuition, trittst in einen spielerischen Dialog mit dem Bild und lässt dich überraschen, wohin der Prozess dich führt. Leitung: Jessica Hofmann

Kosten: 20 € | erm. 16 € | HAP 10 €

Anmeldung erforderlich



Walk&Talk für Frauen* meets Street Art

Montag, 09. November, 15:00 - 18:00 Uhr

Wir entfliehen dem grauen Herbst und bestaunen bei einem ca. 1,5 stündigen Spaziergang durch die List und Oststadt einige Street Art-Kunstwerke. Im Anschluss lassen wir den Nachmittag bei Kaffee und Tee (gegen Spende) im Lister Turm ausklingen. Leitung: Barbara Bender. In Kooperation mit dem FV Lister Turm

Treffpunkt: vor dem STZ Lister Turm

kostenfrei, ohne Anmeldung



Walk&Talk für Frauen*

Sonntag, 15. November, 14:00 - 17:00 Uhr



siehe auch 11. Oktober 2026

kostenfrei, ohne Anmeldung

Orange Day 2026: Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen*

Mittwoch, 25. November 17:00 - 22:00 Uhr

Die Orange Days finden vom 25. November bis zum 10. Dezember statt und setzen weltweit ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen* und Mädchen*. Am Orange Day lässt das Stadtteilzentrum sein Gebäude innen orange erstrahlen und setzt damit ein Zeichen gegen Gewalt.



Begegnen



Natur



Aktiv sein



Kreativ werden

Das Sternchen (*) steht für alle,
die sich als weiblich identifizieren.

www.stz-lister-turm.de