



Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund

# Frauenfest 2026

27. Juni

9.30 - 17.00 Uhr



## Unser Workshop-Angebot am Nachmittag

Bildungshaus Untermarchtal  
Margarita-Linder-Str. 8  
89617 Untermarchtal

Liebe Frauen,

sehr herzlich laden wir Sie zum Frauenfest des KDFB nach Untermarchtal ein, dieses Mal unter dem Motto

"wunderbar - wandelbar  
Frauen gestalten Zukunft!"

Wir feiern unsere Vielfalt, unseren Mut und die Freude in jeder Begegnung. Wir freuen uns auf kreative Impulse und neue Inspirationen. Und wir fördern die Vernetzung, gehen konkrete Schritte und gestalten so aktiv Zukunft mit.

Erleben Sie ein facettenreiches Programm mit feministischem Kabarett, vielseitigen Workshops und guter Musik. Bevor wir am Abend wieder auseinander gehen, feiern wir noch einen stärkenden Frauen-Gottesdienst miteinander.

Wir freuen uns auf Sie!



Dorothee Golm  
Diözesanvorsitzende

und



Liz Deutz  
Stv. Diözesanvorsitzende

## Informationen

Die Tagungspauschale beträgt 35 Euro für KDFB-Mitglieder und 45 Euro für Gäste (inklusive Workshop, Imbiss, Mittagessen, Kaffee und Kuchen). Wer sich beim Frauenfest entscheidet, Mitglied zu werden, bekommt die Mehrkosten erstattet.

Der KDFB Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart trägt den größten Teil der Gesamtkosten. Gerne können Sie uns unterstützen - wir freuen uns über Ihre Spenden.

Die Zweigvereine bitten wir, die Teilnahme ihrer Mitglieder am Frauenfest zu bezuschussen.

**Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite der Broschüre.**

## Übersicht über die Workshops

	<b>Titel</b> Referent*in
<b>1</b>	<b>Warum Verbandsarbeit im KDFB wichtig ist für unsere Demokratie</b> Dr. Ulrike Gerdiken, Vizepräsidentin KDFB Bundesverband
<b>2</b>	<b>Zwischen Himmel und Erde – Qigong entdecken</b> Birgit Kugler, Zweigverein Rottenburg-Wendelsheim
<b>3</b>	<b>Selbstverteidigung für Frauen: Stärke zeigen – Sicherheit gewinnen</b> Birgit Neubert, Kampfsportlerin, Trainerin und Autorin
<b>4</b>	<b>JUGUM – Mit dem Leib beten</b> Claudia Schmidt, Geistliche Beirätin KDFB Rottenburg-Stuttgart
<b>5</b>	<b>Konzert: Klassik meets Tango, Jazz, Latin &amp; Klezmer</b> Duo Contradanza (Ruth Sabadino, Saxophon und Claudia Großekathöfer, Klavier/Orgel)
<b>6</b>	<b>Achtsamer Spaziergang</b> Brigitte Baur, ZV Rottenburg-Seebronn und Mitglied im Vorstand der Landfrauenvereinigung
<b>7</b>	<b>Heilsames Singen</b> Susanne Dünnebieer, Sängerin und Musiklehrerin
<b>8</b>	<b>Friedensräume – biblische Spuren für Frauen auf dem Weg des Friedens</b> Barbara Janz-Spaeth, Theologin
<b>9</b>	<b>Künstliche Intelligenz: Fluch oder Segen?</b> Chancen von KI nutzen – Risiken verstehen Dr. Oliver Schütz, Leiter der keb Katholische Erwachsenenbildung Ulm-Alb-Donau

# 1

## **Warum Verbandsarbeit im KDFB wichtig ist für unsere Demokratie**

Dr. Ulrike Gerdiken, Vizepräsidentin KDFB Bundesverband

Politische Bildung findet nicht nur in der Schule statt und politisches Arbeiten beginnt nicht erst in den Parlamenten. Beides sind Prozesse des lebenslangen Lernens. In diesem Workshop wollen wir diskutieren, ob und wieviel politische Bildung schon in der Zweigvereinsarbeit steckt und was das Politische der KDFB-Arbeit auf allen Ebenen ausmacht. Außerdem wollen wir miteinander Ideen entwickeln, wie KDFB-Frauen Demokratie stark machen können.

# 2

## **Zwischen Himmel und Erde – Qigong entdecken**

Birgit Kugler, Zweigverein Rottenburg-Wendelsheim

Ein Schnupperworkshop, um Meditation in Bewegung kennenzulernen: Du erhältst einen ersten Einblick in Qigong – eine jahrtausendealte Praxis aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die sanfte Bewegung, bewusste Atmung und innere Achtsamkeit miteinander verbindet.

Nach einer kurzen und verständlichen Einführung steht vor allem das eigene Erleben im Mittelpunkt: Du lernst einfache, fließende Übungen kennen, die ohne Vorkenntnisse ausgeführt werden können und sich gut in deinen Alltag integrieren lassen.

Der Workshop richtet sich an Frauen ohne Vorerfahrung, die Qigong in einer ruhigen und wertschätzenden Atmosphäre kennenlernen und ausprobieren möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schlappchen oder rutschfeste Socken

## 3

### **Selbstverteidigung für Frauen: Stärke zeigen – Sicherheit gewinnen**

Birgit Neubert, Kampfsportlerin, Trainerin und Autorin

Fast jede Frau kennt das Gefühl, sich unwohl oder bedroht zu fühlen. Doch wie können wir selbst, unsere Töchter oder Enkelinnen lernen, sicherer durchs Leben zu gehen? Gibt es überhaupt eine reale Chance, sich zu schützen? Birgit Maria Neubert gibt in ihrem Vortrag praxisnahe Tipps und Strategien zur Prävention und zum Verhalten im Ernstfall. Ebenso zeigt sie einfache, effektive Techniken zur Selbstverteidigung. Sie schöpft dabei aus mehr als 40 Jahren Erfahrung in der Leitung von Selbstverteidigungskursen für Frauen und Mädchen. Darüber hinaus lässt sie kurze Episoden aus ihrem Fantasy-Roman „Ruby auf dem Do der Meister“ einfließen, der Frauen und Mädchen Mut macht und Wege zu innerer Stärke und Ausstrahlung aufzeigt. Mit einer Mischung aus Fachwissen, realitätsnahen Beispielen und inspirierenden Geschichten spricht sie Frauen jeden Alters an – und zeigt, wie Selbstvertrauen und Klarheit zu mehr Sicherheit im Alltag führen.

## 4

### **JUGUM – Mit dem Leib beten**

Claudia Schmidt, Geistliche Beirätin KDFB Rottenburg-Stuttgart

Im Workshop lernen wir Elemente von Jugum, einer ganzheitlichen Gebetspraxis aus der Tradition der mittelalterlichen Klöster, kennen. Die Gebetsgebärden wirken heilsam und tragen zum Wohlbefinden von Leib und Seele bei. Durch das Leibgebet kommen wir in Resonanz mit unserem Inneren und richten uns neu auf Gott aus.

Zu Beginn des Workshops erhalten wir eine kurze Einführung in die Spiritualität von Jugum. Danach steht das gemeinsame Einüben der Gebetsgebärden im Mittelpunkt. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

## 5

### **Konzert: Klassik meets Tango, Jazz, Latin & Klezmer**

Duo Contradanza (Ruth Sabadino, Saxophon und Claudia Großekathöfer, Klavier/Orgel)

Wie in einem beschwingten Tanz lässt das Duo Contradanza Gegensätze mit spielerischer Leichtigkeit ineinanderfließen. Faszinierend ist dabei, wie selbstverständlich sich zwei auf den ersten Blick so unterschiedliche Instrumente und Klangwelten miteinander verbinden.

Während das Klavier traditionell eher der Klassik und das Saxophon dem Jazz zugeordnet wird, genießen es die beiden Musikerinnen hörbar, diese Grenzen aufzulösen. Mit natürlicher Eleganz verweben sie Klassik, Tango, Jazz und Klezmer zu einem vielseitigen Programm – mal zart und berührend, mal voller Energie und virtuoser Strahlkraft.

## 6

### **Achtsamer Spaziergang**

Brigitte Baur, ZV Rottenburg-Seebronn und Mitglied im Vorstand der LV

Langsam setzen wir einen Fuß vor den anderen. Der Boden trägt uns, ruhig und verlässlich. Wir spüren den Kontakt zur Erde, das sanfte Abrollen, das Gleichgewicht in jedem Schritt. Um uns herum Stimmen, Lachen, Begegnungen.

Die Luft streicht über die Haut, vielleicht kühl, vielleicht warm. Wir atmen ein und aus. Jeder Atemzug ein Ankommen im Hier und Jetzt. Farben treten klarer hervor: das Grün der Blätter, das Spiel von Licht und Schatten, die Vielfalt der Menschen, die diesen Weg heute miteinander teilen.

Dieser Spaziergang ist kein Ziel, sondern ein Erleben. Kein Müssen, kein Sollen, nur Sein. In Gemeinschaft und doch ganz bei uns. Wir gehen achtsam, hören hin, sehen genauer, fühlen bewusster.

Vielleicht begegnen wir dabei auch uns selbst ein Stück neu. Mit jedem Schritt entsteht Raum für Gedanken, für Dankbarkeit, für Verbundenheit.

# 7

## Heilsames Singen

Susanne Dünnebier, Sängerin und Musiklehrerin

Wir singen aus unserem Herzen Kraftlieder, Friedenslieder, Bewegungslieder u.a., die leicht und ohne Noten erlernbar sind und so die in jedem Menschen vorhandene Musikalität und Ausdruckskraft stärken. Im Vordergrund stehen Freude und Spaß, sowie Entspannung und das Sich-Einlassen auf die Wirkung des gesungenen Liedes. Dadurch kann ein Raum entstehen, in dem wir uns selber wieder gut spüren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

# 8

## Friedensräume – biblische Spuren für Frauen auf dem Weg des Friedens

Barbara Janz-Spaeth, Theologin

Biblische Frauen und biblische Texte geben vielfältige Impulse für Friedensräume, die damals wie heute so dringend benötigt werden. In diesem Workshop lesen wir miteinander die Texte und überlegen, welchen Impuls wir konkret für unsere eigene Lebenspraxis mitnehmen.

# 9

## Künstliche Intelligenz: Fluch oder Segen?

Chancen von KI nutzen – Risiken verstehen

Dr. Oliver Schütz, Leiter der keb Katholische Erwachsenenbildung Ulm-Alb-Donau

Was Künstliche Intelligenz (KI) ist und wie sie funktioniert wird in diesem Vortrag verständlich erklärt. An praktischen Beispielen wird gezeigt, wie KI im Alltag verwendet werden kann. Dabei werden neben den Chancen, die KI bietet, auch die Risiken angesprochen, die mit dieser Technologie verbunden sind. Wie wird KI unser Leben, unsere Gesellschaft und unsere Wertvorstellungen verändern?

**Schriftliche Anmeldung bitte bis spätestens 15.06.2026 an:**

KDFB, Jahnstr. 30, 70597 Stuttgart

E-Mail: frauenbund@blh.drs.de oder über [www.kdfb-drs.de](http://www.kdfb-drs.de)

**Die Anmeldung für die Workshops findet vor Ort statt.**

Am Stand der **Aktion Hoffnung** können Sie **ausrangierte Handys** zur Wiederverwertung abgeben und **Modeartikel** erwerben.

Am KDFB-Stand verkaufen wir die **pinken KDFB-Schals**.

**Die Anmeldung wird nach Eingang der Teilnahmegebühr wirksam.**

Wir bitten um Überweisung auf unser Konto bei der BW Bank Stuttgart,

**IBAN: DE79 6005 0101 0002 0526 09**, BIC SOLADEST600

(Kontoinhaber: Kath.Dt.Frauenbund Diözese Rottenb.-Stuttgart)

Damit ist Ihre Anmeldung verbindlich. Bitte beachten Sie bei Stornierung unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Das Frauenfest endet mit dem Gottesdienst. Bitte planen Sie Ihre Abfahrt ab 17.00 Uhr ein.

Katholischer Deutscher Frauenbund und  
Landfrauenvereinigung des KDFB e.V.

Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart  
Geschäftsstelle:

Jahnstr. 30, 70597 Stuttgart

Telefon 0711/9791-4720

[frauenbund@blh.drs.de](mailto:frauenbund@blh.drs.de)  
[landfrauenvereinigung@blh.drs.de](mailto:landfrauenvereinigung@blh.drs.de)

[www.kdfb-drs.de](http://www.kdfb-drs.de)



[www.facebook.com/Frauenbund](https://www.facebook.com/Frauenbund)



[frauenbund\\_stuttgart](https://www.instagram.com/frauenbund_stuttgart)



**Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund**