

25. März

## Film: (K)einen Ton sagen

in Kooperation mit der Marktgemeinde Jenbach

Vier Menschen aus Nord- und Südtirol sprechen mutig über erlebten sexuellen Missbrauch – im Sport, in der Kirche und im privaten Umfeld. Der Film zeigt Traumata, Scham und Sprachlosigkeit, aber auch die Kraft und Würde, mit der Betroffene ihr Leben zurückgewinnen.



Im Anschluss: Gespräch mit Filmemacher Georg Lembergh, Protagonistin Manuela Kamper und Expert:innen.

Mittwoch, 25. März, 19:00 – 21:30 Uhr  
Veranstaltungszentrum Jenbach, Achenseestraße 50  
Frauen und Männer sind willkommen. Eintritt frei!

09. April

## Selbstverteidigungskurs

mit Meister Ji Gu

Im Fokus steht die Abwehr potenzieller Angreifer:innen und das eigenständige Befreien aus gefährlichen Situationen.

Die Kurse sind für Mädchen und Frauen ab 16 Jahren sowie für 14- und 15-Jährige in Begleitung eines Erwachsenen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Trinkflasche. Teilnahme kostenlos, begrenzte Teilnehmerinnenzahl!

Donnerstag, 09. April, 18:30 – 20:30 Uhr  
Yunit, Wopfnerstraße 16a, Schwaz

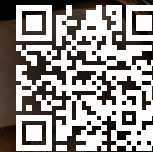
Anmeldung per E-Mail an [r.lorefice@schwaz.at](mailto:r.lorefice@schwaz.at)



SPARKASSE  
Schwaz

Unser Land  
braucht Frauen,  
die finanziell  
unabhängig sind.

Verändern wir die finanzielle  
Zukunft von Frauen!



[sparkasse-schwaz.at/weltfrauentag](http://sparkasse-schwaz.at/weltfrauentag)

schwazer  
Frauen

Schwaz feiert den  
INTERNATIONALEN  
**FRAUEN  
TAG  
2026**

**KONZERT**

Rita Goller & Combo  
Frauen Jazz Orchester  
Österreich am  
**07. März** in der  
erbario.gallery

**Am 08. März ist Weltfrauentag.**  
In diesem Folder finden Sie alle Infos zu  
Aktionen und Veranstaltungen in Schwaz.



[www.schwazer-frauen.at](http://www.schwazer-frauen.at)



**25. Februar**

## fem.invest.next. Frauen • Mut • Empowerment

Ein exklusiver Fachabend für Frauen in jeder Lebensphase, der Klartext statt Klischees und Erkenntnis statt Fachchinesisch bietet. In bewusst persönlichem Rahmen – von Frau zu Frau. Spannende Impulse, ein Expertinnen-Talk sowie Networking in persönlicher Atmosphäre warten auf die Teilnehmerinnen.

Teilnahme kostenlos, begrenzte Teilnehmerinnenzahl!

**Mittwoch, 25. Februar, 18:30 Uhr**  
SZentrum, Knappensaal, Schwaz

Anmeldung bis 18.02.2026 unter:  
[events.sparkasse.at/schwaz/fem.invest.next](https://events.sparkasse.at/schwaz/fem.invest.next)



**07. März**

## Workshop Verbale Selbstbehauptung

mit Regisseur und Schauspieler Markus Plattner

Sich selbst zu behaupten, findet nicht nur körperlich statt. Die Stimme kann ebenfalls Ausdrucksorgan von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung werden.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Trinkflasche. Teilnahme kostenlos, ab 16 Jahren, begrenzte Teilnehmerinnenzahl!

**Samstag, 07. März, 10:00 – 12:00 Uhr**  
Mathoi-Haus, Saal Irmgard, Innsbrucker Straße 17, Schwaz

Anmeldung per E-Mail an [r.lorefice@schwaz.at](mailto:r.lorefice@schwaz.at)



**07. März**

## Tanz-Workshop Swing & Shine – Frauen feiern Frauen mit Katharina Knapp-Weiss

Swing tanzen ist ein Gute-Laune-Elixier und pure Lebensfreude! Spüren Sie die Musik, spüren Sie Ihren Körper – und finden Sie zu Ihrer inneren Energie und Lebensfreude.

Teilnahme kostenlos, begrenzte Teilnehmerinnenzahl!

**Samstag, 07. März, 17:30 – 18:30 Uhr**  
erbario.gallery, Innsbrucker Straße 1, Schwaz

Anmeldung per E-Mail an [r.lorefice@schwaz.at](mailto:r.lorefice@schwaz.at)



**07. März**

## Konzert Combo des Frauen Jazz Orchesters Österreich mit Rita Goller

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Konzertabend voller Groove, Improvisation und geballter Frauenpower im Jazz! **Frauen und Männer sind willkommen.** Eintritt frei!

**Samstag, 07. März, 19:00 Uhr**  
erbario.gallery, Innsbrucker Straße 1, Schwaz

### Anlaufstelle für Anliegen, Fragen und Unterstützung zu Frauen-, Mädchen- und Gleichstellungsthemen sowie Integration

Mag.ª Romina Lorefice Campanile

Tel.: 05242/6960-311 • Mobil: 0676/83697-313

E-Mail: [r.lorefice@schwaz.at](mailto:r.lorefice@schwaz.at)



**14. März**

## Gu Qi Dao Workshop Zurück in deine Kraft, deine Energie mit Meister Ji Gu

GU QI DAO – Der Weg zu mehr Energie, eine einzigartige Bewegungslehre, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und tagtäglich seine Lebensenergie Qi zu aktivieren.

Teilnahme kostenlos, begrenzte Teilnehmerinnenzahl!

**Samstag, 14. März, 10:00 – 11:30 Uhr**  
Mathoi-Haus, Saal Irmgard, Innsbrucker Straße 17, Schwaz

Anmeldung per E-Mail an [r.lorefice@schwaz.at](mailto:r.lorefice@schwaz.at)

**21. März**

## Workshop Dein Zuhause als Kraftort mit Valentina Vadasz

Sie wünschen sich ein Zuhause zum Wohlfühlen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Licht, Farben und Natur richtig einsetzen, um Ihr Zuhause in einen Kraftort zu verwandeln und Ihre mentale Gesundheit zu stärken.



Teilnahme kostenlos, begrenzte Teilnehmerinnenzahl!

**Samstag, 21. März, 10:00 – 11:30 Uhr**  
Rathaus Schwaz, Fuggersaal, Schwaz

Anmeldung per E-Mail an [r.lorefice@schwaz.at](mailto:r.lorefice@schwaz.at)