

Juli 2026

Kofra e.V., Baaderstraße 30, München
Mo – Do 15:00 – 20:00 Uhr, Fr 14:00 – 18:00 Uhr
Veranstaltungen | Arbeitskreise | Beratung | Café | Bibliothek | Internetcafé

Kofra ist Hitzeschutzraum für Frauen* ab 01.Juli bis mindestens Ende August 2026

- Mi 01. 19:00** **HikeDykes** offene Lesben-Wandergruppe
- Fr 03. 14:00 – 18:00** **Kleidertausch und Flohmarkt**
Kleidertausch spart Ressourcen, reduziert Müll und verlängert die Lebensdauer von Kleidung. Bei unserem Kofra-Stoffwechsel verbinden wir Nachhaltigkeit und Gemeinschaft: Ausrangiertes findet neue Besitzerinnen, ehemalige Lieblingsklamotten wechseln den Schrank statt auf dem Müll zu landen. So schonen wir Umwelt und Geldbeutel – und haben dabei auch noch Spaß.
📺 Kostenlose Verschenke-Ecke Außerdem haben wir einige schöne Dinge, die uns von einer Mitfrau überlassen wurden – auch zum Verschenken oder gegen eine kleine Spende.
- 14:30** **FreuLes** – ältere Lesben. Geschlossene Gruppe.
- 16:00** **AK Radio Lora** Empowerment für Frauen im Radio
- Di 07. 16:30** **Die Spaziergängerinnen**
Bewegung und Austausch mit Vera Bach. Wir treffen uns im Kofra und spazieren ein Stück die Isar entlang. Anmeldung nicht erforderlich. *
- Fr 10. 18:00** **Film "Lesvia" – Doku über die lesbische Community auf der Insel Lesbos**
77 min, mit dt. UT, von Tzeli Hadjidimitriou, Griechenland 2024
Seit den 1970er Jahren besuchen Lesben aus der ganzen Welt den Geburtsort Sapphos auf der Insel Lesbos. Die Filmemacherin dieses Film Tzeli Hadjidimitriou stammt aus Lesbos und ist selbst lesbisch. Sie dokumentiert die Jahrzehnte der lesbischen Community, die Verbundenheit der Frauen, Ihre Kreativität, ihre Liebe und auch die Spannungen, die im Ferienort Skala Eresou entstanden.
UKB: 8 Euro Normalpreis, 4 – 7 Euro ermäßigt
Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450
- Di 14. 18:00** **Late Bloomers** Frauen mit spätem Coming-Out
- 18:30** **AK Stop Sexkauf** Aktiv gegen Prostitution und Pornografie
- Fr 17. 18:00 – 20:00** **Inner Alignment**
Einladung zur Entspannungsrunde für Frauen
Im Sitzen oder Liegen entspannen wir mit Musik und Klängen. Dabei können Empfindungen wie Wärme, Kälte oder Kribbeln, Emotionen oder innere Bilder aufsteigen. Im Anschluss findet ein achtsamer und wertschätzender Austausch in der Gruppe statt. Bequeme Kleidung für das Sitzen auf dem Boden.
Anleitung: Marissa Rolls, Yogalehrerin Inner Alignment-Facilitatorin
Anmeldung: kofra-veranstaltung@ment-online.de, UKB 15 € Normalpreis, 5 – 11 € ermässigt

- Mo 20. 17:30 – 19:30** **Frauen stärken Frauen – verbunden und stark**
Diese Frauenrunde richtet sich an alle, die Lust auf Frauensolidarität haben. In Gesprächen, mithilfe kleiner Übungen und kreativer Methoden aus den Bereichen der mentalen und Körperarbeit lernen wir uns auszudrücken, lernen einander kennen, ermutigen uns gegenseitig, feiern unsere Erfolge und sind auch in schwierigen Momenten füreinander da.
Anleitung: Sabine Eberling, Physio- und Körpertherapeutin, Kofra-Mitarbeiterin
UKB: 5 € Normalpreis, 2 – 4 € erm., **Anmeldung:** kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 2010450
- Di 21. 18:00** **Frauen von morgen. Die Schwestern Richthofen im Kreise der Boheme**
Autorin Gunna Wendt liest aus ihrem neuen Buch
Sie scherten sich wenig um Konventionen: Die Schwestern Else (*1874) und Frieda (*1879) von Richthofen waren zeitweise Rivalinnen, doch was sie verband, war die Bereitschaft, sich selbst neu zu erfinden – jede auf ihre eigene Weise. Im Umfeld der Schwabinger Bohème im beginnenden 20. Jahrhundert begegneten die beiden zahlreichen Größen aus Kultur und Wissenschaft, die wie sie neue Formen des Zusammenlebens suchten.
UKB: 15 Euro Normalpreis, 5 – 14 Euro ermäßigt
Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450
- 19:00** **GI-Frauen** Treffen der Frauengruppe der Gesellschaft für Informatik
- Mi 22. 19:30** **TERRE DES FEMMES** Treffen der Städtegruppe München
- Fr 24. 18:00 – 20:00** **Inner Alignment**
Einladung zur Entspannungsrunde für Frauen
mit Marissa Rolls, Anmeldeinfos siehe 17. Juli 2026
- Mo 27. 18:00** **Late Bloomers** Frauen mit spätem Coming-Out
- Mi 29. 18:30** **MatriWissen**

Vorschau August

- Mi 12. August 17:00 – 20:00 Uhr** **Zivilcourage für Frauen**
mit Larissa Schneider, Polizeiinspektorin, und Kollege Carsten Mahl
Ausgrenzung, Vandalismus oder Gewalt: Unser Zusammenleben geht alle etwas an! Wegsehen oder weglaufen gilt nicht, denn jede/jeder kann helfen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Oft reicht schon ein lautes Wort oder die Aktivierung von Umstehenden, um einen Täter einzuschüchtern.
Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450 **Ort:** wird noch bekannt gegeben
- Fr. 14. August ab 18:00 Uhr** **Sommerfest im Kofra**
Lass den Alltag hinter Dir und feiere mit uns! DJane Sugar legt für uns auf. Wir freuen uns auf ihre neue Songauswahl. Es wird ein gechilltes und heißes Frauenfest, so oder so. Wir halten für Euch coole Drinks mit und ohne Alkohol bereit und feiern zusammen den Sommer.
UKB 3 – 5 Euro mit Begrüßungs-Shot
- Fr. 28. August 15:00 – 17:00 Uhr** **Kunst, Mut und Sieg – Frauengeschichte auf dem Münchner Waldfriedhof ***
Führung mit Siri Kuminowski, Museologin
Rundgang zu den Gräbern außergewöhnlicher Frauen: Künstlerinnen, Sportlerinnen, Frauenrechtlerinnen der ersten Frauenbewegung... Wir sprechen über Erinnerungskultur und Sichtbarkeit der Lebensleistung von Frauen im öffentlichen Raum und erfahren mehr über die Entstehung des Waldfriedhofs.
Voranmeldung mit Vorkasse möglich
UKB: 9 € Normalpreis, 3 – 8 € ermäßigt

* für die Veranstaltungen außerhalb des Kofras wird keine Haftung übernommen



