

Mai 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

- Di 5. 19:00** **GI-Frauen** Treffen der Frauengruppe der Gesellschaft für Informatik
- Mi 6. 19:00** **HikeDykes** offene Lesben-Wandergruppe
- Do 7. 18:00** **Fighting Like A Woman. Die Geschichte der Frauen, die zurückschlagen**
Lesung und Gespräch mit Andrea Böhm, Journalistin und Autorin
Frauen haben sich zu allen Zeiten auch körperlich zur Wehr gesetzt, ob im Ring, zu Hause oder auf dem Schlachtfeld. In Zeiten des Backlash erzählt die Journalistin Andrea Böhm die vergessenen Geschichten der Frauen, die sich mit ihrer Körperkraft auflehnten, als Suffragette, als mexikanische Ringerin als kurdische Kämpferin, als Schülerin in Kenia im Selbstverteidigungskurs.
UKB: 9 € Normalpreis, 5 – 8 € ermäßigt
Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450
- Fr 8. 18:00 – 19.15** **Traumasensibles Yoga mit Yogalehrerin Beatrice Losito**
In einem sicheren Raum üben wir innere Ruhe zu finden. Wir konzentrieren uns auf kleine, langsame und achtsame Bewegungen, können in Kontakt mit dem eigenen Körper kommen und ihn als sicheres Zuhause wahrnehmen. Es können einzelne Abende oder alle sechs Einheiten gebucht werden.
Termine: freitags 18 – 19.15 Uhr; insg. 6 Einheiten, im Mai: 8.5., 15.5., 22.5., im Juni: 5.6., 19.6., 26.6.2026
UKB: je Abend 15 € Normalpreis, 5 – 14 € ermäßigt; gesamt: 80 €
Nur mit Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450
- Di 12. 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. *
- 18:00** **Late Bloomers** Frauen mit spätem Coming-Out
- 18:30** **AK Stop Sexkauf** Aktiv gegen Prostitution und Pornografie
- Mi 13. 14:00 – 17:00** **Wege zu Stiftungs- und Spendenmittel**
Informationsveranstaltung für weibliche Fachkräfte mit Susanne Tschee, Dipl.-Soz.päd.in (FH)
Stiftungs- und Spendenmittel können helfen, besondere Notlagen und zusätzliche Bedarfe im Alltag zu finanzieren. Versorgungslücken treffen oftmals Frauen. KOFRA informiert über die von der Stadt München betreuten rund 200 Stiftungen und der Stiftung SZ Gute Werke. Wofür und wie kann beantragt werden? Einkommensgrenzen, Unterlagen und Nachweise.
UKB: 30 Euro
Anmeldung bis 12.5.: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450
- 18:00** **AK Lora** Weibliches Empowerment im Radio
Neue Frauen sind herzlich willkommen!
- Fr 15. 18:00 – 19.15** **Traumasensibles Yoga mit Yogalehrerin Beatrice Losito**
Anmeldeinfos siehe 8.5.2026

- Di 19. 18:00** **Munich Wallflowers – Streetart von Frauen**
Bildervortrag des erstes weibliches Streetart Kollektivs Münchens
Mit Marion Wilken und Vanessa Hofmann
Sie spraysen auf Wände und Brückenpfeiler, bemalen Zimmerwände und Leinwände – und setzen sich für Frauen in der Kunst ein. Das 2025 gegründete erste Münchner Streetart Künstlerinnenkollektiv stellt seine Arbeit vor. Die sieben Frauen bringen ihre Wurzeln aus Mexiko, den USA, Sri Lanka, der Türkei und Deutschland ein. Sie zeigen die weibliche Perspektive auf Münchens Straßen.
UKB: Wir freuen uns über eine kleine Spende
Anmeldung erwünscht: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450
- Mi 20. 18:00** **Meine Zukunft positiv gestalten – Erben und Vererben**
Vortrag von Renate Maltry, Fachanwältin für Familien- und Erbrecht, Buchautorin
Frauen erben in Deutschland 13 Prozent weniger als Männer und erhalten ein Drittel weniger Schenkungen, der „Gender Gift Gap“. Daher sind viele Frauen finanziell schlechter gestellt. Das Thema „Erb-schaft“ überfordert manche, ist oft tabubeladen und wird gerne verdrängt. Was können Frauen und ihre (Herkunfts-) Familien durch rechtzeitige Regelungen beim Erben und Vererben beachten und Konflikte vermeiden? Wie kann das Erben und Vererben positiv gestaltet werden?
UKB: 15 € Normalpreis, 5 – 14 € ermäßigt
Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450
- 19:30** **TERRE DES FEMMES** Treffen der Städtegruppe München
- Fr 22. 18:00 – 19.15** **Traumasensibles Yoga mit Yogalehrerin Beatrice Losito**
Anmeldeinfos siehe 8.5.2026
- Di 26. 18:00** **Late Bloomers** Frauen mit spätem Coming-Out
- Do 28. 18:30** **AK MatriWissen** Matriarchale Gesellschaften in Vergangenheit und Gegenwart
Neue Frauen sind herzlich willkommen!
- Fr 29. 18:00** **Tanz aus dem Mai – Party mit DJane Sugar**
Wir feiern mit Euch zusammen unser Frauen-Zentrum, unsere Gemeinschaft, unsere feministischen Erfolge und alles, was uns seit vielen Jahrzehnten bis heute trägt. Denn auch in Zeiten des Backlash' lassen wir uns unsere Frauenpower nicht nehmen und genießen diese besondere Ungezwungenheit, das Aufgehobensein und diese Ausgelassenheit, die Frauenfeste seit jeher zu einem besonderen Event machen.
Es gibt Knabbereien, Cocktails mit und ohne Alkohol sowie die übliche Getränke-Auswahl.
DJane Sugar sorgt für Stimmung und Tanzlust.
UKB: 5 €, Ermäßigung ist möglich, Begrüßungs-Shot inklusive.

Vorschau Juni

- Freitag, 05. Juni 18:00 – 19:15 Uhr** **Traumasensibles Yoga mit Yogalehrerin Beatrice Losito**
Weitere Termine im Juni, freitags 18 – 19.15 Uhr, 5.6., 19.6., 26.6.2026
- Freitag, 26. Juni 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, 5 – 14 € ermäßigt

* für die Veranstaltungen außerhalb des Kofras wird keine Haftung übernommen

