

Kofra ist Hitzeschutzraum für Frauen* auch noch im September 2026

September 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 01. 18:00** **Late Bloomers** Frauen mit spätem Coming-Out
- Mi 02. 19:00** **HikeDykes** offene Lesben-Wandergruppe
- Fr 04. 16:00 - 17:30** **AK Radio Lora** Empowerment für Frauen mit Radio
Neue Frauen sind herzlich willkommen!
- Di 08. 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. *
- 18:30** **AK Stop Sexkauf** Aktiv gegen Prostitution und Pornografie
- Mi 09. 18:00 - 19:00** **ImproGetöse: Weibsbilder**
Sechs Frauen. Eine Bühne. Unendlich viele Möglichkeiten.
Was bedeutet es, eine Frau zu sein? Welche (Weibs-)Bilder tragen wir in uns?
ImproGetöse lädt ein zu einem Abend im Kofra zwischen Klischee und Freiheit, Komik und Gefühl, Alltag und Absurdität. Aus euren Publikumsimpulsen entstehen humorvolle Geschichten, witzige Figuren und skurrile Szenen, die im magischen Moment des Entstehens - jede für sich eine Premiere ist!
Alles entsteht im Augenblick, im Jetzt und Hier, fast wie Zauberei - kommt vorbei!
Moderation/Anleitung: Sabine Eberling, Theaterpädagogin, Improspielerin, Physio- und Körpertherapeutin, LifeDesign Coach, Sozwiss. und Kofra-Mitarbeiterin
UKB: 8 Euro Normalpreis, 4 – 7 Euro ermäßigt (zusätl. Spenden für die Darstellerinnen im Hut erwünscht!)
Nur mit Voranmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450
- Fr 11. 18:00 - und 21:00** **Spätes lesbisches Coming-Out:**
Mitten im Leben – innerlich zerrissen
- Sa 12. 10:00 - 16:30** Workshop mit Stephanie Linder (Change Managerin, Wiesbaden)
Plötzlich verliebt in eine Frau? Glücksgefühle, Unsicherheit und Gedankenkreisen... Wie kriege ich das in meinem Leben hin? Dieser Workshop bietet Ruhe und Zeit sich auszutauschen, hilfreiches Wissen zum Prozess und unterstützt dabei erste Schritte auf dem eigenen Weg zu finden. Du bist nicht alleine!
UKB: 45 Euro Normalpreis, Ermäßigung erfragen
Nur mit Voranmeldung bis 3.9.: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450
- Di 15. 18:00** **Late Bloomers** Frauen mit spätem Coming-Out
- Mi 16. 19:30** **TERRE DES FEMMES** Treffen der Städtegruppe München



Fr 18. 16:00 - AK Radio Lora Empowerment für Frauen mit Radio

17:30 Neue Frauen sind herzlich willkommen!

Do 24. 17:30 - Film zu Frauen im Iran „Die Saat des heiligen Feigenbaums“

20:15 Teheran, Herbst 2022. Nach dem Tod der 22-jährigen Jina Mahsa Amini wächst auf den Straßen der Protest. Frauen stellen sich mutig gegen Unterdrückung und staatliche Gewalt. Frau. Leben. Freiheit. Ein intensiver Film über Frauen und Mädchen, die sich ihren eigenen Blick auf die Welt nicht nehmen lassen – und über den Mut, der entstehen kann, wenn Angst ihre Macht verliert.

UKB: 8 Euro Normalpreis, 3 – 7 Euro ermäßigt

Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450

Fr 25. 16:30 - Wildkräuterspaziergang entlang der Isar

18:00 mit Moni Haas, Heilpraktikerin im Bereich Kräuterpädagogik und Medizin

Überall in der Natur triffst du auf wild wachsenden Pflanzen. Viele, uns allen als „Unkräuter“ bekannte Pflanzen, sind Heilpflanzen oder essbare Wildkräuter. Das Wissen über ihre Heilkräfte ist leider vielfach verloren gegangen. Auf diesem Wildkräuterspaziergang werden dir unzählige Heilpflanzen und Wildkräuter begegnen. Du erfährst Wissenswertes über ihre Heilkräfte und bekommst Tipps für die feine Kräuterküche.

UKB: 9 Euro Normalpreis, 3 - 8 Euro ermäßigt

Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450

Sa 26. 12.00 – 15.00 Bundesweit gegen Sozialabbau

Der Deutsche Gewerkschaftsbund und seine Mitgliedsgewerkschaften rufen unter dem Motto **"Hart verdient! Deine Arbeit. Deine Gesundheit. Deine Rente."** zu einem bundesweiten Aktionstag auf.

Kofra wird sich dem anschließen. Wer möchte am Samstag, 26. Sept. 2026 mit uns nach Nürnberg fahren ? Start in Nürnberg 12:00 bis 15:00 Uhr.

Hier findet ihr nähere Informationen:

Link: <https://www.dgb.de/mitmachen/kampagnen/aktionstag-sozialstaat/>

Anmeldung bis 15. Sept. 2026 unter kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450

Mo 28. 18:30 AK MatriWissen

Vorschau Oktober

Freitag, 02. Okt. 14.00 – 16.00 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.

Montag, 05. Okt., 12.00 - 16.00 Uhr Tag der Prostitution – AK Stop Sexkauf

Anlässlich des Internationalen Tages gegen Prostitution am 5. Oktober 2026 wird unser AK Stop Sexkauf von 12:00 bis 16:00 Uhr mit einem Informationsstand auf dem Marienplatz vertreten sein.

Wir setzen uns für die Einführung des Nordischen Modells ein. Dieses verbindet ein Verbot des Sexkaufs mit wirksamen Ausstiegs- und Unterstützungsangeboten für Frauen in der Prostitution. Aus unserer Sicht stellt das Nordische Modell eine sinnvolle Alternative zur bestehenden Gesetzgebung dar.

Das Modell wurde bereits in zahlreichen Ländern eingeführt. Im Mittelpunkt steht dabei die Entkriminalisierung der Prostituierten: Sanktioniert werden nicht die Menschen, die Prostitution ausüben, sondern diejenigen, die sexuelle Dienstleistungen kaufen, sowie Betreiber von Bordellen.

