

2025

Fortbildungs- und Veranstaltungsprogramm für Frauen



Übersicht Fortbildungs- und Veranstaltungsprogramm für Frauen 2025

Liebe Frauen,

Fortbildung ist heute ein wichtiger Baustein zur beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung. Auch im Jahr 2025 bieten wir Ihnen deshalb wieder ein abwechslungsreiches Seminarprogramm an. Wie in jedem Jahr gibt es eine Menge neuer Angebote für Sie zu entdecken.

Besuchen Sie beispielweise:

- Onlineveranstaltungen im Rahmen Female Finance
- „Wieso sich eine gleichberechtigte Elternzeit finanziell lohnt. Ein Vortrag für werdende Eltern und Menschen mit Kinderwunsch“
- „Selbstfürsorge beginnt im Kopf - Impulse für ein Leben im Gleichgewicht“
- „Was bringt uns ChatGPT? - Chancen und Herausforderungen“
- „Business-Yoga für Frauen - Yoga-Impulse für den Berufsalltag“

Ob Neues oder Altbewährtes, ob Präsenz- oder Onlineveranstaltung, es ist sicher ein passendes Seminar für Sie dabei. Nutzen Sie Ihre Chance und bilden Sie sich weiter, denn der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Entwicklung Ihrer Fähigkeiten und Stärken! Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und neue Anregungen.



Karl-Friedrich Frese
1. Kreisbeigeordneter



Beate Friedrich
Leiterin Fachdienst Frauen
und Chancengleichheit

Anmeldung über den Fachdienst Frauen und Chancengleichheit des Landkreises Waldeck-Frankenberg unter der Tel.-Nr. 05631 954-1318, per E-Mail an frauen-chancengleichheit@lkwaufkb.de oder über www.landkreis-waldeck-frankenber.de/veranstaltungen. Dort gibt es auch weitere Informationen zu den Veranstaltungen 2025.

ONLINEVERANSTALTUNGEN - FEMALE FINANCE

- „Ich zuerst! – Eigenverantwortlich mit Geld umgehen“ **4**
- „Schritt für Schritt Vermögen aufbauen. Geldanlage für Frauen“ **5**
- „Geld in der Beziehung – wir sprechen darüber!“ **6**
- „Frauenpower für Ihre Geldanlage: klug investieren und finanzielle Ziele erreichen“ **8**
- „Grüne Geldanlage: Marketingstrategie oder echter Beitrag zum Umweltschutz?“ **9**
- „Finanzfit in Rente: ein Vortrag zur Altersvorsorge speziell für Frauen“ **11**
- „Wieso sich eine gleichberechtigte Elternzeit finanziell lohnt.“ Ein Vortrag für werdende Eltern und Menschen mit Kinderwunsch **14**

GESUNDHEIT, PERSÖNLICHKEIT UND LEBENSLAGEN

- Informationsveranstaltungen „Trennung/Scheidung“ **9,13,16**
- Informationsveranstaltung „Eltern-Kinder-Verhältnis - Rechte/ Pflichten – Unterhaltsansprüche“ **11**
- Informationsveranstaltung „Rund ums Thema Geld“ **21**
- Tagesseminar „Selbstfürsorge beginnt im Kopf - Impulse für ein Leben im Gleichgewicht“ **10**
- Halbtagesworkshops „Verteidige Dich³“ **12,18**
- Tagesseminar „Business-Yoga für Frauen - Yoga-Impulse für den Berufsalltag“ **19**
- Onlineveranstaltung „Klug gekontert - auf Diskriminierungen schlagfertig reagieren“ **20**
- Erlebnisfreizeit für Alleinerziehende im Jugendseeheim Sylt **14**
- Auszeit für Frauen in Südfrankreich **17**
- Frauen am Meer - Inselentspannung auf der Insel Norderney **22**
- Fasten-Woche, nach Buchinger, auf der Insel Norderney **22**

BESONDERE VERANSTALTUNGEN

- One Billion Rising **5**
- Internationaler Frauentag **7**
- Girls' Day **12**
- 4. Nationaler Aktionstag gegen Catcalling - #Kein Kompliment **14**
- Onlineveranstaltung „Was bringt uns Chat GPT? - Chancen und Herausforderungen“ **16**
- Orange Day **22**

Februar

13.02. ONLINEVERANSTALTUNG „ICH ZUERST! - EIGENVERANTWORTLICH MIT GELD UMGEHEN“

18:00 – 19:30 Uhr

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche
Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Maren Somers, Zertifizierte Systemisch-Integrative Coach, Personal und Business Coach, Sinn Coach, Schema Coach, Experte für wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Minimalistin, Frankfurt am Main

Am Ende des Geldes ist noch viel Monat übrig? Frauen verdienen im Vergleich zu Männern durchschnittlich weniger. Durch Trennung, Kindererziehungszeiten und daraus resultierenden Teilzeiten bleibt vielen Frauen nur wenig Geld. Hinzu kommt, dass das Leben immer teurer wird. Und am Ende droht jeder zweiten Frau Altersarmut. Erfahren Sie, wie Sie durch ein alltagstaugliches Budget Ihre Finanzen in den Griff bekommen und sich ein finanzielles Polster ansparen.

Inhalte:

- sich selbst zuerst bezahlen
- ein Notfallkonto aufbauen
- Geld sparen können
- sich einen Budgetplan erstellen
- Tipps und Tricks, um sparsamer zu leben

Dieser Vortrag richtet sich an Frauen, die den Überblick über ihre Finanzen zurückbekommen möchten und sich bisher noch nicht mit Budgetplanung und Geldanlagen beschäftigt haben. Des Weiteren erhalten Sie Tipps, wie Sie am besten Geld nachhaltig anlegen können.

**Anmeldung bis 04.02.2025 im Fachdienst Frauen
und Chancengleichheit oder über die Webseite des
Landkreises Waldeck-Frankenberg**

14.02. „ONE BILLION RISING“ - WELTWEITE TANZ- DEMO GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN

Gemeinsam für eine Welt ohne Gewalt an Frauen und Mädchen aufstehen, tanzen, laut sein.

**Nähere Informationen im Fachdienst Frauen
und Chancengleichheit oder über die Webseite des
Landkreises Waldeck-Frankenberg**

25.02. ONLINEVERANSTALTUNG „SCHRITT FÜR SCHRITT VERMÖGEN AUFBAU- EN. GELDANLAGE FÜR FRAUEN“

18:00 – 19:30 Uhr

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche
Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Melanie Usselman, Business Developerin
im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin,
Bensheim

„Für Geldanlage muss man reich sein und viel wissen“ ist ein Mythos, der viele Frauen von der Geldanlage abhält. Dabei geht es gerade auch darum, Vermögen aufzubauen - Schritt für Schritt, aber regelmäßig und mit der nötigen Flexibilität. Denn wer weiß heute schon, was übermorgen sein wird. Im Vordergrund steht, sich selbst unabhängig zu machen - für persönliche Ziele, aber auch für Spontanität und um für unvorhergesehene Umstände gewappnet zu sein. Sei es ein Job, den wir wechseln möchten, ein Umzug oder auch eine anstehende Trennung.

Im Seminar erarbeiten wir gemeinsam:

- wie Profis Geld investieren und warum
- wie wir Schritt für Schritt Vermögen aufbauen (Fokus: Bedeutung des Sparplans)
- was wir dazu brauchen
- worauf wir achten sollten
- Fragen der Teilnehmerinnen

Kein Thema: Individuelle Anlageberatung oder Empfehlung von bestimmten Anlageinstrumenten. Keine steuerliche Beratung.

**Anmeldung bis 16.02.2025 im Fachdienst Frauen
und Chancengleichheit oder über die Webseite des
Landkreises Waldeck-Frankenberg**

März

**06.03. ONLINEVERANSTALTUNG
„GELD IN DER BEZIEHUNG –
WIR SPRECHEN DARÜBER!“**

18:00 – 19:30 Uhr

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche
Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Marielle Schäfer, Master of Arts in Corporate
Governance & Management, Business Coach (IHK),
Gründerin und Geschäftsführerin der Beziehungs-
investor*innen UG, Hanau

Geld ist wichtig – in allen Phasen einer Beziehung. Trotz-
dem sprechen zu viele Paare noch zu wenig darüber.
Statistiken zeigen, dass 26 % der Paare regelmäßig über
Geldfragen streiten und 59 % es als Scheidungsgrund an-
geben. Gleichzeitig verdienen Frauen im Laufe ihres Lebens
aufgrund von strukturellen Gehaltsunterschieden, vor
allem, wenn sie zur Mutter werden, signifikant weniger Geld
als Männer. Die „Motherhood Penalty“ liegt bei 60 % Verlust
des Lebenserwerbseinkommens! Dies führt zu einseitigen
Abhängigkeiten in der Beziehung und stärkt ein ungesun-
des Machtgefälle.

Dieser Vortrag gibt Ihnen Tipps, wie Sie als Paar leichter
über Geld sprechen und Ihre Finanzen fair und auf Augen-
höhe organisieren können.

Der Vortrag stärkt die Frauen in ihrem eigenen Geld-
bewusstsein und unterstützt mit praktischen Tipps und
Anleitungen dabei, mit den verschiedenen finanziellen
Gender Gaps (Gehalt, Elterngeld, Rente, etc.) in der Be-
ziehung souverän umzugehen. Teilnehmen können Frauen

jeden Alters und in jeglichem Beziehungsstatus. Die Inhalte
können sowohl als Paar, als auch allein umgesetzt werden
und stärken so die finanzielle Bildung sowie das Ziel der
Gleichstellung.

Inhalte:

- interessante Fakten und Zahlen zum Thema Geld in
Beziehungen mit besonderem Augenmerk auf die
langfristigen finanziellen Auswirkungen auf Frauen
- was vor allem Frauen beachten sollten, um in ihrer
Beziehung finanziell auf Augenhöhe zu bleiben und die
finanzielle Unabhängigkeit zu stärken
- Leitfaden „Wie man über Geld spricht“ für alle wichtigen
Meilensteine in einer Beziehung
- praktische Ratschläge zur Budgetierung als Paar und
das perfekte Kontomodell für unterschiedliche
Beziehungsstatus
- Hinweise und Tipps, wie die Gleichberechtigung inner-
halb der Beziehung aufrechterhalten werden kann, wenn
sich die Beziehungsdynamik im Laufe der Jahre verändert

**Anmeldung bis 25.02.2025 im Fachdienst Frauen
und Chancengleichheit oder über die Webseite des
Landkreises Waldeck-Frankenberg**

08.03. INTERNATIONALER FRAUENTAG

Starke Frauen stärken die Welt – feiern wir ihren Mut, ihre
Vielfalt und ihre Errungenschaften! Bis zur vollständigen
Gleichberechtigung ist es noch ein langer Weg - der Kampf
um gleiche Rechte geht weiter.

**Nähere Informationen im Fachdienst Frauen und
Chancengleichheit oder über die Webseite des
Landkreises Waldeck-Frankenberg**

**11.03. ONLINEVERANSTALTUNG
„FRAUENPOWER FÜR IHRE GELDANLAGE:
KLUG INVESTIEREN UND FINANZIELLE ZIELE
ERREICHEN“**

18:00 – 19:30 Uhr

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche
Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Carmen Stephan, Finanzmentoring,
Frankfurt am Main

Finanzplanung ist Lebensplanung. Lernen Sie in diesem Vortrag, welche Möglichkeiten der Geldanlage es gibt, wie Sie die Strategie finden, die zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt, und welche Kriterien Sie bei der Entscheidung zugrunde legen sollten.

Wir schauen auf die verschiedenen Arten der Geldanlage von Tages- und Termingeld über Aktien, Investmentfonds, Exchange Traded Funds bis hin zu Edelmetallen wie Gold und Silber. Sie werden erfahren, welche Anlageform für wen geeignet ist und was die einzelnen Vor- und Nachteile der Anlagemöglichkeiten sind. Außerdem lernen Sie an konkreten Beispielen, wie sich die Geldentwertung durch Inflation auf Ihre Ersparnisse auswirkt und wie Sie sich davor schützen können.

Dieser Online-Vortrag richtet sich an Frauen, die wissen möchten, wie sie in unruhigen Zeiten Geld sicher anlegen und Vermögen aufbauen können.

**Anmeldung bis 02.03.2025 im Fachdienst Frauen
und Chancengleichheit oder über die Webseite des
Landkreises Waldeck-Frankenberg**

**20.03. INFORMATIONSVERANSTALTUNG
“TRENNUNG/SCHEIDUNG”**

**19:30 Uhr in 34454 Bad Arolsen, Große Allee 16
Punkt e.V. (Kreisverband der Treffpunkte e.V.)**

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Jutta Schwarze, Rechtsanwältin, Bad Arolsen

Der Vortrag soll einen allgemeinen Überblick über die anlässlich einer Trennung oder Scheidung zu erwartenden rechtlichen Probleme geben. Im Vordergrund stehen das Scheidungsverfahren nebst Versorgungsausgleich, die Scheidungsfolgesachen Zugewinn- und Vermögensausgleich sowie Auseinandersetzung von Immobilien und Schulden. Diese Thematik umfasst das Sichern von Unterlagen, Klären von Ansprüchen, Rechten und Pflichten.

**Anmeldung bis 14.03.2025 im Fachdienst Frauen
und Chancengleichheit oder über die Webseite des
Landkreises Waldeck-Frankenberg**

**20.03. ONLINEVERANSTALTUNG
„GRÜNE GELDANLAGE: MARKETINGSTRATEGIE
ODER ECHTER BEITRAG ZUM UMWELTSCHUTZ?“**

18:00 – 19:30 Uhr

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche
Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Carmen Stephan, Finanzmentoring,
Frankfurt am Main

Grüne bzw. nachhaltige Investments sind gefragt wie nie zuvor. In Anbetracht von Klimawandel und Umweltbelastungen wird es immer wichtiger, verantwortungsbewusst für die Zukunft zu investieren.

Nur: welche Geldanlagen sind wirklich „grün“, welche Fonds verdienen die Bezeichnung „nachhaltig“ und welche helfen dabei, den Planeten zu schützen und welche sind nicht mehr als „Greenwashing“? Wir werden darüber sprechen, welche Arten von grünen Investments es gibt, wie Nachhaltigkeit in der Finanzbranche definiert wird und welche Strategien es

gibt, um mit nachhaltiger Geldanlage erfolgreich Vermögen zu schaffen. Außerdem schauen wir darauf, wie Nachhaltigkeitsiegel Ihnen helfen können, sich für oder gegen ein Investment zu entscheiden.

Dieser Vortrag richtet sich an Frauen, die wissen möchten, wie sie ihr Geld verantwortungsbewusst und zukunftsorientiert anlegen können.

Anmeldung bis 11.03.2025 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

**22.03. TAGESSEMINAR
„SELBSTFÜRSORGE BEGINNT IM KOPF -
IMPULSE FÜR EIN LEBEN IM GLEICHGEWICHT“
10:00 - 16:00 Uhr in 34549 Edertal-Wellen, Bachstr. 6
Dorfgemeinschaftshaus**

Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen
Referentin: Monika Paul, Bewegungs- und Entspannungspädagogin, Mediatorin, Ergotherapeutin, Edertal-Wellen

Mit unserem Kopf ist es wie mit unserem Kleiderschrank. Vieles darin ist alt, abgetragen, aus der Mode gekommen oder schlicht nicht mehr passend.

Für mehr Ordnung, Klarheit und Leichtigkeit ist es gut, mal einen „Aufräumtag“ einzulegen. Gemeinsam können wir schauen, welche Gedanken, Überzeugungen, Glaubenssätze und Befürchtungen ausgedient haben und durch mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge ersetzt werden können. Wir nutzen dazu Entspannung, Bewegung, Meditation und Kreativität in einer sicheren Atmosphäre.

Anmeldung bis 13.03.2025 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

**27.03. INFORMATIONSVERANSTALTUNG
„ELTERN-KINDER-VERHÄLTNIS - RECHTE/
PFLICHTEN - UNTERHALTSANSPRÜCHE“**

**19:30 Uhr in 34454 Bad Arolsen, Große Allee 16,
Punkt e.V. (Kreisverband der Treffpunkte e.V.)**

Die Veranstaltung ist kostenlos.
Referentin: Jutta Schwarze, Rechtsanwältin, Bad Arolsen

Ziel des Vortrages ist die Erörterung aller Probleme im Zusammenhang mit familiären Bindungen. Hier spielen das Sorgerecht, das Umgangsrecht, die Zugehörigkeit von Kindern, Unterhaltsansprüche zwischen Eltern und Kindern eine Rolle. Das Thema umfasst Gesetzesänderungen sowie einen kurzen Einblick in die Frage des Elternunterhaltes.

Anmeldung bis 21.03.2025 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

**27.03. ONLINEVERANSTALTUNG
„FINANZFIT IN RENTE: EIN VORTRAG ZUR
ALTERSVORSORGE SPEZIELL FÜR FRAUEN“**

18:00 - 19:30 Uhr

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €
Referentin: Carmen Stephan, Finanzmentoring,
Frankfurt am Main

So viel steht fest: für viele Frauen reicht die staatliche Rente im Alter nicht aus. Private Vorsorge ist wichtiger denn je. Doch was ist die richtige Alterssicherung für Sie? Wie finden Sie sich im Dschungel der Vorsorgeprodukte zurecht und welche weiteren Themen (Hinterbliebenen-Vorsorge oder Steuern und Sozialabgaben) sollten in die Betrachtung miteinbezogen werden?

Sie erhalten einen Überblick über das Altersvorsorgesystem in Deutschland, das weit über die gesetzliche Rente hinausreicht. Themen sind u.a. die drei Schichten der Altersvorsorge, Steuersparmöglichkeiten und wie Sie

Zuschüsse von Ihrem Arbeitgeber und vom Staat optimal nutzen können. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie mit Investmentfonds und Exchange Traded Funds eine solide Altersabsicherung aufbauen können.

Dieser Online-Vortrag richtet sich an Frauen, die wissen möchten, wie sie in unruhigen Zeiten Geld sicher anlegen und eine solide Altersvorsorge aufbauen können.

Anmeldung bis 18.03.2025 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

April

03.04. GIRLS´ DAY

Nähere Informationen im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

26.04. „VERTEIDIGE DICH³“

10:00 - 13:00 Uhr in 34497 Korbach, Am Berndorfer Tor 2, EWTO Akademie Aslan

Teilnahmebeitrag: 29,00 Euro

Referent: Hakan Aslan, 6. Meistergrad WingTsun, Mag. Sportpädagogik, Korbach

Dieser Kurs stärkt Ihr Selbstvertrauen, bringt Ihnen Ihre eigenen Stärken näher und eröffnet Ihnen eine neue Freiheit: die Freiheit, sich selbst behaupten zu können. Selbstverteidigung bedeutet dabei nicht nur, sich auf den schlimmsten Fall vorzubereiten – sie beginnt bereits im Alltag, wann immer jemand Ihre Grenzen überschreitet. Ob Ihnen ins Wort gefallen wird, Sie sexistischen oder rassistischen Kommentaren ausgesetzt sind oder bedrängt werden – genau hier setzt Selbstverteidigung an.

Mit „Verteidge Dich³“ lernen Sie das Blitzdefence-System kennen – eine Technik, die die chinesische Kampfkunst WingTsun mit modernen Konfliktlösungsmethoden kombiniert.

In drei aufeinander aufbauenden Phasen lernen Sie, wie Sie Ihre Grenzen festlegen, bewahren und, wenn nötig, erfolgreich verteidigen können.

Anmeldung bis 14.04.2025 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

Mai

15.05. INFORMATIONSVERANSTALTUNG

„TRENNUNG/SCHEIDUNG“

18:00 Uhr in 34537 Bad Wildungen, Brunnenstr. 53, Frauenberatungsstelle

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Isabel Detsch, Rechtsanwältin, Kanzlei Martin Ernst und Kollegen, Frankenberg

Der Vortrag beinhaltet die rechtlichen Rahmenbedingungen der Trennung und Scheidung sowie die ersten Schritte einer wirkungsvollen Krisenbewältigung. Die frühe Erkenntnis der Rechte und Pflichten bei Trennung und Scheidung hilft, spätere Streitpunkte zu vermeiden und kann dazu beitragen, den Konflikt zu entschärfen. Der Vortrag wird sich inhaltlich mit Fragen des Kindes- und Ehegattenunterhalts, des Umgangs- und Sorgerechts, der Teilung des Hausrates und der Ehwohnung, der güterrechtlichen Auseinandersetzung und des Versorgungsausgleichs und des Ablaufs des Scheidungsverfahrens beschäftigen.

Anmeldung bis 09.05.2025 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

Juni

13.06. 4. NATIONALER AKTIONSTAG GEGEN CATCALLING - #KEIN KOMPLIMENT

Kampagne, um verbale sexuelle Belästigungen sichtbar zu machen und dafür zu sensibilisieren.

Nähere Informationen im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

Juli

20.07.- 27.07. ERLEBNISFREIZEIT FÜR ALLEINERZIEHENDE IM JUGENDSEEHEIM SYLT

Mitten in den Dünen zwischen Kampen und List liegt – ruhig in die Landschaft eingebettet – das Jugendseeheim des Landkreises Kassel. Väter und Mütter können hier mit ihren Kindern entspannen und die Seele baumeln lassen – aber auch zahlreiche Angebote aus Bewegung, Spiel, Sport und Natur nutzen.

Nähere Informationen und Anmeldung im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

September

02.09. ONLINEVERANSTALTUNG „WIESO SICH EINE GLEICHBERECHTIGTE ELTERNZEIT FINANZIELL LOHNT. EIN VORTRAG FÜR WERDENDE ELTERN UND MENSCHEN MIT KINDERWUNSCH“

18:00 – 19:30 Uhr

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Marielle Schäfer, Master of Arts in Corporate Governance & Management, Business Coach (IHK), Gründerin und Geschäftsführerin der Beziehungsinvestor*innen UG, Hanau

Die Entscheidung für ein Kind hat großen Einfluss auf die finanzielle Situation von Müttern. Fast alle Gender Gaps vergrößern sich, wenn ein Paar zu Eltern wird. So steigt der Gender Pay Gap von 9 % ab dem 30. Lebensjahr – Frauen werden durchschnittlich mit 30,3 Jahren zur Mutter – auf bis zu 28 % an. Das Lebenserwerbsarbeitseinkommen von Müttern liegt 61 % unter dem der Nicht-Mütter bzw. Männer. Bei einem Durchschnittseinkommen reden wir hier von etwa einer halben Million Euro Gehaltsverlust durch die Entscheidung zur Mutterschaft. All dies führt zur finanziellen Abhängigkeit für Mütter und auch für Väter (diese tragen oftmals den „Financial Load“ der Familie weitgehend alleine) und vor allem zu überdurchschnittlich hohen Zahlen von Frauen in Altersarmut.

In dem Format findet Aufklärung über die finanziellen Auswirkungen der Elternschaft und eines klassischen Ernährer-Hausfrauen-Elternzeitmodells statt. Zudem werden alternative Elternzeitmodelle erklärt und fünf Schritte zur gleichberechtigten Elternzeitplanung dargelegt.

Inhalte:

- Zahlen, Statistiken und Studien, die zur Aufklärung des „Mythos“ beitragen, dass das klassische Modell finanziell das Beste sei
- Rechenbeispiele, wieso die Elternschaft Frauen eine halbe Million Euro kostet und was gleichberechtigte Elternzeitmodelle für die Familienfinanzen bedeuten
- fünf Schritte zur Elternzeitplanung, die im Anschluss direkt selbst umgesetzt werden können

Anmeldung bis 24.08.2025 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

09.09. **INFORMATIONSVORANSTALTUNG**

„TRENUNG/SCHEIDUNG“

**19:30 Uhr in 34497 Korbach, Kirchstr. 7,
Bürgerhaus, Raum 19**

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Claudia Faß-Strey, Fachanwältin für
Familienrecht, Korbach

Der Vortrag soll einen allgemeinen Überblick über die anlässlich einer Trennung oder Scheidung zu erwartenden rechtlichen Probleme geben. Informiert wird über den Ablauf des Scheidungsverfahrens, über die Themen Kindes- und Ehegattenunterhalt, Sorge- und Umgangsrecht sowie Zugewinn- und Versorgungsausgleich.

**Anmeldung bis 02.09.2025 im Fachdienst Frauen
und Chancengleichheit oder über die Webseite des
Landkreises Waldeck-Frankenberg**

24.09. **ONLINEVERANSTALTUNG**

„WAS BRINGT UNS CHATGPT? - CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN“

17:30 – 19:30 Uhr

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche
Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin & Business Coach, Frankfurt am Main

In einer rasant fortschreitenden digitalen Welt gewinnt die künstliche Intelligenz (KI) zunehmend an Bedeutung und ist mittlerweile in vielen Bereichen nicht mehr wegzudenken.

In diesem interaktiven Vortrag erhalten die Teilnehmerinnen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz und erfahren, warum es wichtig ist, sich bereits heute mit generativen KI-Modellen, wie ChatGPT, auseinanderzusetzen.

Keine künstliche Intelligenz hat in den letzten Jahren so hohe Wellen geschlagen wie ChatGPT. ChatGPT ist ein

fortschrittlicher KI-basierter Chatbot, der in der Lage ist, menschenähnliche Konversationen zu führen. Das Tool ist mit Milliarden Texten trainiert und kann eine Vielzahl von Themen verstehen und „intelligent“ darauf reagieren. Auch geht es darum, wieso Programme wie ChatGPT Frauen benachteiligen können und worauf bei der Benutzung zu achten ist.

Der Vortrag dient als Überblick und setzt keine KI- oder IT-Kenntnisse voraus.

Inhalte:

- was kann ChatGPT gut und was weniger gut
- welchen Nutzen bietet ChatGPT
- welche Risiken sind mit ChatGPT für Frauen verbunden
- wie kann ChatGPT im Alltag integriert werden
- wohin geht die Reise mit künstlicher Intelligenz und ChatGPT
- Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag

Weiterhin ist ausreichend Zeit für die Fragen der Teilnehmerinnen und den Erfahrungsaustausch.

**Anmeldung bis 15.09.2025 im Fachdienst Frauen
und Chancengleichheit oder über die Webseite des
Landkreises Waldeck-Frankenberg**

Oktober

06.10.- 13.10. AUSZEIT FÜR FRAUEN IN SÜDFRANKREICH RAUS AUS DEM ALLTAG - DAS EIGENE LEBEN MAL AUS DER DISTANZ BETRACHTEN

- entsleunigen, zur Ruhe kommen
- sich im geschützten Rahmen mit anderen Frauen austauschen
- sich selbst erfahren
- Antworten für persönliche Fragen finden
- sich erholen und schöne Momente genießen

Beratung und Austausch in der Gruppe im wunderschönen Minervois können Ihnen helfen, wieder in die Balance zu kommen. Sie wohnen in einer schicken Ferienwohnung und/ oder einem Ferienhaus. Die Anreise erfolgt individuell per Auto, Zug oder Flug. Sehr günstige Flüge (ab 70 € hin und zurück) sind möglich. Wegen möglicher Flugzeitenänderungen kann es unter Umständen zu geringfügigen Änderungen des oben genannten Zeitraums kommen.

Inklusive Leistungen:

- 15 Stunden Coaching in der Gruppe
- Unterkunft in Doppelzimmern zur Einzelnutzung oder Doppelnutzung
- Organisierung der Einkäufe
- Organisierung von Ausflügen und kleinen Exkursionen
- Unterstützung bei der Reiseplanung

Kosten:

- 590,00 Euro pro Person im Einzelzimmer
- 540,00 Euro pro Person im Doppelzimmer

Leitung: Brigitte Peters, Supervisorin, Coach und Kennerin der Region, Warburg

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 30.06.2025 unter: brigitte.pe@t-online.de 05641 7449933 oder 0151 59487906

25.10. „VERTEIDIGE DICH“

10:00 – 13:00 Uhr in 34497 Korbach, Am Berndorfer Tor 2, EWTO Akademie Aslan

Teilnahmebeitrag: 29,00 Euro

Referent: Yvonne Pixa, 2. Lehrergrad WingTsun, Fachtrainerin für Frauen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, M.A. Sozialpädagogik, Korbach

Dieser Kurs stärkt Ihr Selbstvertrauen, bringt Ihnen Ihre eigenen Stärken näher und eröffnet Ihnen eine neue Freiheit: die Freiheit, sich selbst behaupten zu können. Selbstverteidigung bedeutet dabei nicht nur, sich auf den schlimmsten Fall vorzubereiten – sie beginnt bereits im Alltag, wann immer jemand Ihre Grenzen überschreitet. Ob Ihnen ins Wort ge-

fallen wird, Sie sexistischen oder rassistischen Kommentaren ausgesetzt sind oder bedrängt werden – genau hier setzt Selbstverteidigung an.

Mit „Verteidige Dich“ lernen Sie das Blitzdefence-System kennen – eine Technik, die die chinesische Kampfkunst WingTsun mit modernen Konfliktlösungsmethoden kombiniert.

In drei aufeinander aufbauenden Phasen lernen Sie, wie Sie Ihre Grenzen festlegen, bewahren und, wenn nötig, erfolgreich verteidigen können.

Anmeldung bis 15.10.2025 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

November

01.11. TAGESSEMINAR „BUSINESS-YOGA FÜR FRAUEN - YOGA-IMPULSE FÜR DEN BERUFSALLTAG“

10:00 – 16:00 Uhr 34516 Vöhl-Harbshausen, Im Breitenbachtal 1, Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee

Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen
Referentin: Svenja Lotze, Dipl. Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychologischer Coach, Korbach

Ständiges Sitzen, permanenter Termindruck und manchmal auch eintönige Arbeiten können sich nachhaltig negativ auf Körper, Geist und Seele auswirken.

In diesem Business-Yoga-Workshop erfährst du, wie Stress auf Geist und Körper wirkt, welche muskulären Dysbalancen sich aus dem ständigen Sitzen ergeben können und vor allem, wie du durch kleine Übungen einen Unterschied machen kannst.

Der Workshop ist eine Mischung aus Theorie und Yoga-Praxis. Wir verzichten dabei auf wilde Verrenkungen und stellen stattdessen Übungen in den Vordergrund, die sich leicht erlernen und in deinem Arbeitsalltag umsetzen lassen, deinen Körper mobilisieren und dich mental entspannen lassen.

Anmeldung bis 23.10.2025 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

10.11. ONLINEVERANSTALTUNG „KLUG GEKONTERT - AUF DISKRIMINIERUNGEN SCHLAGFERTIG REAGIEREN“

17:30 – 19:30 Uhr

in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin & Business Coach, Frankfurt am Main

Jemand serviert Ihnen einen diskriminierenden Spruch, wird unverschämt, versucht Sie zu manipulieren. Wie reagieren Sie? Meist sind wir sprachlos, erst später fallen uns viele gute Konter ein. Damit sind Sie nicht allein!

In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, wie wir Frauen mit beleidigenden und diskriminierenden Sprüchen umgehen können. Es geht darum, aktiv Stellung zu beziehen, (vermeintlich) Schwächere oder auch uns selbst zu schützen und klare Gegenposition zu beziehen. Sie lernen und trainieren, wie Sie bei Provokationen positiv, konstruktiv reagieren. Dadurch wirken Sie souveräner und strahlen mehr Kompetenz sowie Selbstbewusstsein aus. Schlagfertigkeit können Sie lernen.

Schlagfertigkeit heißt, die Kontrolle über die Situation zu behalten. Sie hilft dabei, sich durchzusetzen und zu behaupten, macht selbstbewusster und souveräner.

Die Teilnehmerinnen erhalten praktische und wirksame Impulse, mit denen sie auch nach dem Seminar ihr Verhalten

bei diskriminierenden Äußerungen reflektieren können, damit das Gelernte nachhaltig wirkt.

Inhalte:

- Grundlagen einer wertschätzenden Kommunikation
- überzeugend zu argumentieren und dabei Killerphrasen abzuwehren
- spontan, selbstbewusst und souverän auf diskriminierende Äußerungen zu reagieren
- rhetorische Kompetenzen gezielt zu verbessern
- innere Blockaden zu identifizieren und mit diesen positiv umzugehen

Weiterhin ist ausreichend Zeit für die Fragen der Teilnehmerinnen und den Erfahrungsaustausch.

Anmeldung bis 30.10.2025 im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

17.11. INFORMATIONSVERANSTALTUNG „RUND UMS THEMA GELD“

18:30 – 20:00 Uhr in 34454 Bad Arolsen, Birkenweg 11, Jugend- und Kulturzentrum COME IN

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referent: Andreas Göbel, Schuldnerberatungsstelle Money-Master e.V., Frankenau

Das zur Verfügung stehende Einkommen reicht immer weniger aus, den Lebensunterhalt zu bestreiten, nicht zuletzt durch die aktuellen Preissteigerungen und durch die steigenden Energiekosten. Ein Ende ist trotz politischer Maßnahmen nicht in Sicht bzw. völlig unkalkulierbar. Die allgemeine wirtschaftliche Lage verschärft die ohnehin hohe Verschuldungssituation von privaten Haushalten in Deutschland. Der Schuldnerberater zeigt in der Veranstaltung aktuelle Verschuldungsfälle auf, insbesondere solche, in die Frauen häufig tappen und wie sie den Fällen begegnen können bzw. wieder herauskommen. Ein Schwerpunkt ist auch die monatliche Budgetplanung. Ein reger Austausch der Teilnehmenden ist erwünscht.

**22.11.- „FRAUEN AM MEER“ - INSELENTSPANNUNG AUF
29.11. DER INSEL NORDERNEY IM HAUS WALDECK**

Wind und Wetter, weite Strände und viel Ruhe – zum Jahresende bietet Norderney eine Pause vom stressigen Alltag. Unter dem Motto „Eine Woche Zeit für mich“ sind Frauen zu einem Entspannungsurlaub eingeladen. Wanderungen am Sandstrand, Anleitungen zu Bewegungs-, Entspannungs-, Yoga- und Kreativeinheiten - das Programm ist vielfältig und lässt Freiraum für eigene Unternehmungen. In der Gruppe oder allein kann man Energie auftanken.

Nähere Informationen und Anmeldung im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

**25.11. ORANGE DAY – INTERNATIONALER TAG GEGEN
GEWALT AN FRAUEN**

Gemeinsam gegen Gewalt – für ein Leben in Sicherheit für alle Frauen und Mädchen.

Nähere Informationen im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

**30.11.- „FASTEN-WOCHE NACH BUCHINGER“
07.12. FÜR FRAUEN AUF DER INSEL NORDERNEY IM
HAUS WALDECK**

Beim Fasten handelt es sich um einen freiwilligen Nahrungsverzicht. Fasten hilft dem Körper dabei, sich zu entgiften und gesundheitliche Beschwerden zu lindern sowie chronischen Erkrankungen vorzubeugen. Zudem bietet es eine Auszeit, um innerlich zur Ruhe zu kommen und das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen. Wanderungen, Yoga, Pilates, verschiedene Entspannungstechniken und Kreativangebote unterstützen die Teilnehmerinnen der Fasten-Woche dabei. Dieser Kurs ist nur für gesunde Fastenwillige geeignet.

Nähere Informationen und Anmeldung im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

Publikationen des Fachdienstes Frauen und Chancengleichheit

sind online einsehbar unter www.landkreis-waldeck-franken-berg.de: „informieren & beantragen“, „Fachdienste“, „Frauen und Chancengleichheit“

Interventionsmodell des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Informationsblatt für Frauen in Gewaltsituationen im Landkreis

Flyer mit Informationen und Hilfen zum Thema STALKING - Belästigt - Verfolgt - Bedroht
Herausgeber: Runder Tisch „Gemeinsam gegen häusliche Gewalt im Landkreis Waldeck-Frankenberg“

Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung

Jede Vergewaltigung ist ein medizinischer Notfall. Im Kreis-krankenhaus in Frankenberg erhalten Sie Hilfe. Vertraulich.

vhs

Bitte achten Sie auch auf die Angebote der vhs. Dort werden weitere Kurse für Frauen angeboten. Die Programmhefte erscheinen im Januar und im August und liegen in Sparkassen und Kreditinstituten, Stadt- und Gemeindeverwaltungen aus. Anmeldungen bei der vhs unter 05631 9773-0 oder 06451 7286-0

Online-Seminare des Fachdienstes Frauen und Chancengleichheit in Kooperation mit Social Business Women

finden Sie unter [www.social-business-women.com/aktuel-les/](http://www.social-business-women.com/aktuelles/) Rubrik „Termine“ oder sie werden in der hiesigen Presse angekündigt. Der Königsteiner Verein Social Business Women e.V. begleitet seit 2014 in Hessen jährlich ca. 750 Frauen erfolgreich zurück in den Beruf. Durch Beratung, Training, persönliche Begleitung, aber auch finanzielle Unterstützung werden die individuellen Kompetenzen der Frauen gestärkt und die Rückkehr in den beruflichen Alltag erleichtert.



Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Korbach

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Korbach bieten im Jahr 2025 Veranstaltungen und Vorträge für Frauen aller Alters- und Berufsgruppen an.

- **Beratungsangebot zum beruflichen Wiedereinstieg nach Familienzeit**

- **Informationsveranstaltungen**

rund um das Thema „Jetzt starten- so gelingt der Wiedereinstieg in den Beruf“ und „Teilzeitausbildung“.

- **Mentoring für Frauen**

Beratung und Unterstützung bei der persönlichen oder beruflichen Entwicklung von Frauen mit Berufs- und Lebenserfahrung. Bereiche, die in Mentoring-Beziehungen thematisiert werden, reichen von Arbeitssuche/Bewerbung, Fortbildung, Karriere und Freizeit bis hin zur Persönlichkeitsentwicklung.

- **Vorträge für Frauen**

Online bewerben, Vorstellungsgespräche, Existenzgründung, Minijob, Frauen in Gehaltsverhandlungen, Frauen im Arbeitsmarkt von Morgen (Digitalisierung - Qualifizierung), Frauen und Geld, Frauen und Rente, Outfit – Stil - Erscheinungsbild

- **KOMpetenzPASS (auch online)**

Stärken und Kompetenzen erkennen und einsetzen

Der KOMpetenzPASS zeigt auf einen Blick erworbene Schlüsselqualifikationen aus Familienmanagement, Ehrenamt und sonstigen Aktivitäten während der beschäftigungsfreien Zeit. Diese Kompetenzen sind auch für die berufliche Tätigkeit relevant. Der Pass wird unter fachlicher Anleitung eigenverantwortlich erstellt.

- **Informationen zu Themen:**

Kinderbetreuung, Familienleistungen und Ausbildung in Teilzeit

- **Fortbildungskurse in Teilzeit für Berufsrückkehrende**

Ansprechpartnerinnen:

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt,
Agentur für Arbeit Korbach

Kerstin Wickert-Strippel und Bärbel Kesper

Louis-Peter-Str. 49-51

34497 Korbach

Telefon: 05631 957-453 oder -454

E-Mail: Korbach.BCA@arbeitsagentur.de

Internet: www.arbeitsagentur.de

Im Landkreis Waldeck-Frankenberg gibt es viele Möglichkeiten, sich sein ganzes Leben lang weiterzubilden und zu entwickeln. Der HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg ist ein Zusammenschluss verschiedener Bildungsanbieter in der Region, die für Jedermann kostenlose Angebote anbieten.

Bildungs- & ProfilPASS-Beratung

Die Bildungsberatung unterstützt kostenlos bei Fragen rund um den Beruf, erstellt individuelle Weiterbildungspläne, verweist an spezialisierte Beratungsstellen oder Bildungseinrichtungen und erstellt eine persönliche Bewertung der eigenen Fähigkeiten.

Förderung von Weiterbildungen und Schulabschlüssen

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die entweder ihren Schulabschluss nachholen möchten oder einen höheren Abschluss anstreben.

Veranstaltungen

Der HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg organisiert regelmäßig Vorträge, Fachveranstaltungen und Workshops zu regional relevanten Themen. Diese richten sich an Fachleute, freiwillig Tätige, politische Vertreter und alle Interessierten, die sich für die jeweiligen Themen interessieren.

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit, sich für unseren Newsletter anzumelden, finden Sie auf unserer Website unter: www.landkreis-waldeck-frankenberg.de/hessencampus.

Ansprechpartnerinnen:

Landkreis Waldeck-Frankenberg

Melanie Sander
 Pädagogische Koordinatorin HESSENCAMPUS
 Südring 2, 34497 Korbach
 Telefon: 05631 954-2134, E-Mail: melanie.sander@lkwfafb.de

Kreisvolkshochschule

Yvonne Bangert
 Bildungsberatung
 Briloner Landstraße 36, 34497 Korbach
 Telefon: 05631 9773-20
 E-Mail: [bildungsbberatung@vhs-waldeck-frankenberg.de](mailto:bildungsberatung@vhs-waldeck-frankenberg.de)

Übersicht im Kalender 2025

JANUAR							FEBRUAR							MÄRZ								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		
			1	2	3	4	5					1	2						1	2		
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30		
														31								
APRIL							MAI							JUNI								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		
			1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8		
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15		
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22		
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29		
														30								
JULI							AUGUST							SEPTEMBER								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		
			1	2	3	4	5	6				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30							
OKTOBER							NOVEMBER							DEZEMBER								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		
			1	2	3	4	5				1	2	1	2	3	4	5	6	7			
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31						



© 2025