

Programm Frauenbüro

DREIEICH | EGELSBACH | LANGEN |
NEU-ISENBURG | BÜRO F

Alle Angebote
kostenfrei!



Willkommen zu unserer gemeinsamen Online-Veranstaltungsreihe 2026!

Wir, die Frauen- und Gleichstellungsbüros aus Langen, Neu-Isenburg, Egelsbach und Dreieich in Kooperation mit dem Büro F aus Wiesbaden, haben gemeinsam ein vielfältiges und spannendes Programm für 2026 gestaltet.

In insgesamt elf digitalen Veranstaltungen möchten wir Ihnen die Gelegenheit bieten, neue Perspektiven zu entdecken, Wissen zu vertiefen und sich zu aktuellen Themen auszutauschen – bequem von überall aus.

Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein, sich zu vernetzen und freuen uns auf den gemeinsamen digitalen Austausch!

29.01.2026

DONNERSTAG, 18:00–20:30 UHR



ONLINE-VORTRAG

Sicherheit am PC und im Internet

Vortrag zur Awareness-Bildung und mit Empfehlungen für Ihre Sicherheit

In diesem interaktiven Vortrag wird Ihnen praxisnah gezeigt, wie Sie Ihre Geräte und Daten effektiv absichern. Sie lernen Tools kennen, mit denen Sie auf Viren scannen, Fake-Shops erkennen, vermeintliche Fakten prüfen können, oder ob Ihre E-Mail-Adresse bereits gehackt wurde. Sie erfahren, warum ein Passwort-Manager und regelmäßige Backups echte Sicherheitsgewinne sind. Aktuelle Risiken durch Künstliche Intelligenz und die Zunahme von digitaler Frauenfeindlichkeit werden ebenfalls thematisiert.

Referentin: Birgitta Tümmeler,
Fachfrau für E-Business-Anwendungen und
zertifizierte IT-Trainerin

Anmeldeschluss: 22. Januar 2026



25.02.2026

MITTWOCH, 18:00–20:00 UHR



ONLINE-VORTRAG

Einsamkeit im Alter: Wenn das Herz nach Gesellschaft ruft

Ursachen, Auswirkungen und Lösungsansätze

Einsamkeit im Alter ist ein wachsendes gesellschaftliches Problem, das sowohl physische als auch psychische Auswirkungen auf die Betroffenen haben kann. In dieser Veranstaltung werden wir uns intensiv mit den verschiedenen Ursachen und Auswirkungen von Einsamkeit im Alter auseinandersetzen. Da Frauen sehr oft in Pflege und Care-Arbeit eingebunden sind, liegt ein Schwerpunkt auf den Themen Selbstfürsorge und Hilfsangeboten.

Referentin: Anna Basse,
Expertin für Elternbegleiter*innen und Krisen,
systemische Coach

Anmeldeschluss: 18. Februar 2026



17.03.2026

DIENSTAG, 18:00–20:00 UHR



ONLINE-VORTRAG

Argumentation gegen rechte und sexistische Parolen

Polarisierung und abwertenden Äußerungen sicher begegnen

Rechte Parolen enthalten oft rassistische, antisemitische oder sexistische Inhalte, die viele sprachlos machen und verunsichern. In der Veranstaltung lernen Teilnehmerinnen in einem geschützten Raum, solche Aussagen zu erkennen, sich selbstbewusst dagegen zu stellen und Unterstützung zu suchen. Durch Sensibilisierung, Selbstreflexion und praktische Übungen werden rhetorische Strategien vermittelt, um klare Haltung gegen Diskriminierung einzunehmen und rechten Parolen aktiv entgegenzutreten.

Referentin: Anna Wichtmann, Rhetoriktrainerin und
politische Bildnerin, Politikwissenschaftlerin (M.A.),
Erziehungswissenschaftlerin (B.A.)

Anmeldeschluss: 10. März 2026



20.04.2026

MONTAG, 18:00–20:30 UHR



ONLINE-VORTRAG

Selbstsicher sprechen, souverän wirken

Überzeugen mit dem richtigen Einsatz von Körper und Stimme

Wer erfolgreich ist, ist sprechfähig! Noch immer haben Männer in Meetings öfter das Wort als Frauen. Noch immer sind Frauen in Führungspositionen unterrepräsentiert. Damit wir Gehör finden, sind wir gefordert, so zu sprechen, dass andere gerne zuhören. In dieser Veranstaltung lernen die Teilnehmerinnen das Zusammenspiel der Wirkfaktoren des Auftretens kennen (u. a. Körper, Atmung, Glaubwürdigkeit, Durchdringung des Themas, Hörer:innenbezug). Auch die Technik für eine kraftvolle, durchdringende Stimme und wie diese zu pflegen ist, wird thematisiert.

Referentin: Anna Wichtmann, Rhetoriktrainerin und politische Bildnerin, Politikwissenschaftlerin (M.A.), Erziehungswissenschaftlerin (B.A.)

Anmeldeschluss: 13. April 2026



28.05.2026

DONNERSTAG, 18:00–20:30 UHR



ONLINE-VORTRAG

Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen

Awareness-Bildung, praktische Beispiele, Frauen im Fokus

In diesem interaktiven Vortrag wird die Funktionsweise von KI erklärt, verschiedene Arten bzw. Themen von KI-Tools werden vorgestellt und Sie erfahren, wie Sie kostenfreie KI-Tools gewinnbringend in Ausbildung, Beruf, Vereinsarbeit und Privatleben integrieren können. Besonderer Fokus liegt auf den Chancen und Herausforderungen moderner KI-Technologien, der Generierung von Texten, der Erkennung von Deepfakes und dem Empowerment von Frauen in der digitalen Welt.

Referentin: Birgitta Tümmeler, Fachfrau für E-Business-Anwendungen und zertifizierte IT-Trainerin

Anmeldeschluss: 20. Mai 2026



11.06.2026

DONNERSTAG, 18:00–20:00 UHR



ONLINE-VORTRAG

Migräne und die Rolle der Hormone

Chronische Migräne beeinträchtigt Leistungsfähigkeit und Lebensqualität und kann Depressionen auslösen. Frauen sind dreimal häufiger betroffen, da ihr Gehirn sensorische Reize intensiver verarbeitet; erste Attacken treten meist in der Pubertät auf, der Höhepunkt liegt zwischen 40 und 50 Jahren. Verschiedene Migräneformen werden durch Hormonschwankungen, Ernährung und Vitalstoffe beeinflusst, was insbesondere bei der hormonellen Migräne deutlich wird. Ein gezielter Austausch über Behandlungsmöglichkeiten und den Zusammenhang von Körper, Hormonen und Lebensstil kann Betroffenen nachhaltig helfen.

Referentin:

Andrea Mohr, Heilpraktikerin,
Praxis für Frauengesundheit

Anmeldeschluss: 03. Juni 2026



24.08.2026

MONTAG, 18:00–20:30 UHR



ONLINE-VORTRAG

Gründen als Frau – mit Klarheit, Mut und Plan

Wie Sie Ihren eigenen Weg in die Selbständigkeit finden

Viele Frauen tragen eine Idee in sich, ein Talent oder ein Herzensthema, mit dem sie sich selbständig machen möchten – und gleichzeitig viele Fragen: Reicht mein Know-how? Wie finanziere ich das? Wie bekomme ich alles unter einen Hut? In dieser Veranstaltung erhalten Frauen Orientierung und Motivation für den eigenen Gründungsweg. Denn Gründungen von Frauen verlaufen oft anders – geprägt durch Care-Arbeit, Teilzeitmodelle und gesellschaftliche Erwartungen.

Referentin: Kerstin Mader, Business Coach, Betriebswirtin, Inhaberin MOMPREENEURS®, Schenklingfeld

Anmeldeschluss: 17. August 2026



15.09.2026

DIENSTAG, 18:00–20:00 UHR



ONLINE-WORKSHOP

Stärken entdecken, Erfolge anerkennen, Zukunft gestalten

Wiedereinstieg in das Berufsleben

Der Workshop bietet für Frauen, die nach einer Pause wieder in das Berufsleben einsteigen wollen, eine Reihe von praxisnahen Übungen und Reflexionen. Diese unterstützen dabei, sich ihrer Fähigkeiten und Kompetenzen wieder bewusst zu werden, ihre Erfolge zu identifizieren und diese als Grundlage für ihren weiteren beruflichen Weg zu nutzen.

Referentin:

May Cremer, Referentin und Gründerin
von csr-solutions.net

Anmeldeschluss: 08. September 2026



30.09.2026

MITTWOCH, 18:00–19:30 UHR



ONLINE-WORKSHOP

Finanzfit in Rente

Ein Workshop zur Altersvorsorge speziell für Frauen

Viele Frauen erhalten im Alter nur eine geringe staatliche Rente, weswegen private Vorsorge besonders wichtig ist. In diesem Online-Workshop gibt Carmen Stephan einen verständlichen Überblick über das deutsche Altersvorsorgesystem, von der gesetzlichen bis zur privaten Absicherung. Es geht um sinnvolle Vorsorgestrategien, Steuervorteile, Investmentfonds und ETFs sowie die Absicherung von Familie und Kindern. Der Workshop richtet sich an Frauen, die ihre finanzielle Zukunft aktiv gestalten möchten.

Referentin:

Carmen Stephan,
Finanzmentoring

Anmeldeschluss: 23. September 2026



21.10.2026

MITTWOCH, 18:00–19:30 UHR



ONLINE-VORTRAG

Wieso sich eine gleichberechtigte Elternzeit finanziell lohnt

Ein Vortrag für werdende Eltern und Menschen mit Kinderwunsch

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. 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.

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

Anmeldeschluss: 14. Oktober 2026



01.12.2026

DIENSTAG, 18:00–20:30 UHR



ONLINE-VORTRAG

Künstliche Intelligenz kreativ nutzen

KI-Bilder, KI-Videos, KI-Audios – Kreativität mit KI entdecken

Künstliche Intelligenz (KI) kann nicht nur Texte, sondern auch Bilder erstellen, konvertieren oder bearbeiten, Videos generieren und sogar Stimmen synthetisieren. In diesem Vortrag wird erklärt, wie KI-gestützte Tools kreativ genutzt werden können – von der automatischen Erstellung über einfache Bearbeitungen bis hin zur Erkennung von Manipulationen. Besonderer Fokus liegt auf frauenrelevanten Themen und ethischen Aspekten sowie der Erkennung von Deepfakes und dem sicheren Umgang mit KI-gestützten Medien.

Referentin: Birgitta Tümmeler,
Fachfrau für E-Business-Anwendungen und
zertifizierte IT-Trainerin

Anmeldeschluss: 24. November 2026



KONTAKT

Frauen- und Gleichstellungsbüro Dreieich

Regina Yilmaz-Grein, Ana Perković

Hauptstraße 45

63303 Dreieich

Telefon: 06103 601-960, -961

E-Mail: frauenbuero@dreieich.de

Frauen- und Gleichstellungsbüro Egelsbach

Heike Eckhardt-Kapp

Freiherr-von-Stein-Straße 13

63329 Egelsbach

Mobil: 0160 4118575

E-Mail: frauenbeauftragte@egelsbach.de

Frauenbüro Langen

Sabine Nadler

Südliche Ringstraße 80

63225 Langen

Telefon: 06103 203-163

E-Mail: frauenbuero@langen.de

Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg

Anna Held

Hugenottenallee 53

63263 Neu-Isenburg

Telefon: 06102 241-754

E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.de

Büro F

Friedrichstraße 32

65185 Wiesbaden

Telefon: 0611 15786-0

Fax: 0611 15786-22

E-Mail: frauen@buero-f.de

