

Erbrecht und Mediation
mit Claudia Maria Gruber

- individuelles Informationsgespräch
kostenfreies, telefonisches Informationsgespräch

E

- Informationsvortrag

Vor und nach dem Erbfall: Input zum Thema Mediation
und Erbrecht. Erfahre mehr über die ToDos im Erbfall.

Montag, 27.03.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Claudia Maria Gruber Rechtsanwältin für Erbrecht, Mediatorin

Info + Anmeldung: www.cmg.expert (Termin online buchbar)

Beratung zu Finanzen und Versicherungen

Angelika Brunner Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und
Versicherungen.

Dienstag, 24.03. + 21.04.2026, 17.00 – 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Info + Anmeldung: 0177 377 1187

info@brunner-finanzberatung.de | www.brunner-finanzberatung.de

Finanziell unabhängig mit Susanne Fischer

- Beratung Geld tut Frauen gut

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und
Versicherungen

Mittwoch, 25.03. + 29.04.2026, 16.00 – 18.00 Uhr

- Vortrag Sicherer Vermögensaufbau mit ETFs

V
ETFs sind für jeden Anlegertyp geeignet, auch in schwierigen
Zeiten – baue langfristig und sicher dein Vermögen auf.

Dienstag, 28.04.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Susanne Fischer Dipl.-Kauffrau

Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: 0177 351 0882

www.bavariafinanzanlagen.de, info@bavariafinanzanlagen.de

Legende

E = Einzelberatung, G = Gruppe, W = Workshop, V = Vortrag,

A = Ausstellung, T = (offener) Treff, Anm. = Anmeldeschluss

unsere highlights

Equal Pay Day

Der Equal Pay Day markiert symbolisch den geschlechts-spezifischen Entgeltunterschied: Laut Statistischem Bundesamt verdienten Frauen im Jahr 2024 immer noch 16% weniger als Männer. Das heißt: Bis zum 27. Februar arbeiten Frauen für umsonst. Das muss sich ändern!

Freitag, 27.02.2026

Veranstaltungsort: Marienplatz München

Equal Care Day

Am 28. Februar lädt das Bündnis „Equal Care Muc“ herzlich in die LUISE ein, wo sie irgendwo zwischen Konferenz und Festival die Utopie einer gerechten Verteilung von Sorgearbeit feiern. Unter dem Motto „Sorgearbeit gerecht verteilen – Demokratie stärken“ wird es auch diesmal wieder spannende Vorträge, Mitmachangebote und Gesprächsrunden geben. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie wir durch die gerechte Verteilung von Sorgearbeit zu einer resilenteren Demokratie gelangen.

Die Keynote zur Eröffnung kommt von Jo Lücke, Autorin sowie Vorstand und Mit-Gründerin der Liga für unbezahlte Arbeit (LuA), Deutschlands gewerkschaftsähnlicher Organisation für Care-Arbeit.

Samstag, 28.02.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsort: Kulturzentrum LUISE, Ruppertstraße 5

Aktionsforum Neustart

Die kostenlose Berufsmesse für Frauen unterstützt Sie bei Wiedereinstieg, Neuorientierung, Existenzgründung und Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Dienstag, 28.04.2026, 09.00 – 13.00 Uhr

Veranstaltungsort: Berufsinformationszentrum - BIZ,
Kapuzinerstraße 30



von Frauen für Frauen* Frauen* netzwerken

Das münchener frauenforum – kurz mff – ist ein Treffpunkt für alle Frauen* mit Ideen und Initiative in und um München.

Das Angebot des mff umfasst individuelle Beratungen und Coachings. Es bietet Raum für Dialoge, Vorträge, Workshops, ist Kreativraum und Netzwerkplattform zu Themen wie: Beruf, Finanzen, Gesundheit, Rechtsfragen, Kunst und Kultur.

Ziel ist es, Frauen* in beruflicher und persönlicher Umorientierung zu unterstützen und zu begleiten.

Unsere Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 9.00 – 14.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Rumfordstr. 25, 80469 München

089 293 968 | info@muenchner-frauenforum.de

www.muenchner-frauenforum.de

von Frauen für Frauen
ig@muenchner.frauenforum
fb.com/muenchnerfrauenforum

Das mff
wird gefördert von:



Unser Programm wurde klimaneutral auf Recyclingpapier gedruckt.

Träger von: münchener frauenforum | Begleiter Umgang | FIT-FinanzTraining | Freiwilligen-Agentur TATENDRANG | fremdvertraut | HausWirtschaftliche Beratung | JUNO – eine Stimme für geflüchtete Frauen | LESEZEICHEN | Mama lernt Deutsch | Neuer Start | Offener Treff für Frauen aus aller Welt | Seniorenbörsen | Spurwechsel ab 55 | Zu Hause Gesund Werden

Der Verein ist Mitglied bei: Der Paritätische – LV Bayern, Stadtbus Münchner Frauenverbände



märz –
april 26
veranstaltungsprogramm

erfolgswerkstatt | Frauen*
netzwerken | Raum für Dialoge |
Kreativraum | Forum Recht + Finanzen



münchner frauenforum
Rumfordstraße 25, 80469 München
089 293 968 | info@muenchner-frauenforum.de
www.muenchner-frauenforum.de

Träger: VEREIN FÜR FRAUENINTERESSEN E.V.
www.fraueninteressen.de

erfolgswerkstatt

Potenziale entdecken | Klarheit erlangen | Ziele definieren und umsetzen | Motivation + Mut zum Tun gewinnen

Coaching (persönlich, online, telefonisch)

Vereinbare einen individuellen Coaching-Termin mit unseren Coaches. Kontaktiere uns dafür gerne per eMail oder telefonisch im mff.

Anja Kastner systemische Business-Coach, Trainerin

Susanne Köster systemische Business-Coach, Trainerin

Leider kommt es aktuell immer noch zu sehr langer Wartezeit. Wir bitten um dein Verständnis. Vielen Dank!
Info: 089 293 968 oder info@muenchner-frauenforum.de

Beratung Wiedereinstieg nach Krankheit

Susanne Köster systemische Coach und Trainerin

In dieser individuellen Beratung erhältst du Informationen zum Rückkehrprozess im Unternehmen, welche Rechte und Pflichten du hast und weitere Unterstützungsangebote.

Termin nach Vereinbarung

Kostenbeitrag: € 15,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: s.koester@muenchner-frauenforum.de

Ideen-Ping-Pong:

Ideen teilen – Lösungen finden

Anja Kastner systemische Businesscoach

Bist du bereit, deine Ideen endlich in die Tat umzusetzen? Bei unserem Ideen-Ping-Pong erhältst du Unterstützung und frische Impulse für deine Ideen und Projekte.

Montag, 16.03.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 20,- | € 25,-

Erfolgsfaktor Resilienz

Susanne Köster systemische Coach und Trainerin

Unsere Resilienz-Workshops stärken aktiv deine mentale Widerstandskraft und fördern einen gesunden Umgang mit Stress.

- Optimistisch durch Herausforderungen

Stärke deine Resilienz mit Fokus auf Optimismus und den Aufbau eines unterstützenden Netzwerks – für einen positiven Umgang mit Herausforderungen.

Montag, 23.03.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

- Werteorientiertes Handeln

Erkenne deine persönlichen Werte um bewusst danach zu handeln. So lassen sich Stressquellen besser verstehen und gezielt verändern.

Montag, 20.04.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag / Workshop: € 30,- | € 40,-

Die Workshops bauen nicht aufeinander auf.



Netzwerkabend:

Austausch rund um berufliche Veränderung

Anja Kastner systemische Coach und Trainerin

Ob du dich gerade neu orientierst oder bereits den Schritt aus dem alten Job gewagt hast – wir begleiten dich auf deinem Weg. Mit hilfreichen Tools, persönlicher Begleitung und dem Austausch schaffen wir Raum für Klarheit und neue Perspektiven.

Dienstag, 14.04.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- | € 20,-

Mut zur Veränderung –

Dein Weg zur beruflichen Zufriedenheit



Susanne Köster + Anja Kastner Trainerinnen

Wenn du in deinem Job unzufrieden bist und das Gefühl hast, nicht am richtigen Platz zu sein, ist dieser Workshop genau richtig. Du erhältst wertvolle Impulse und praxisnahe Unterstützung, um eine berufliche Tätigkeit zu finden, die dich wirklich erfüllt und entdeckst neue Perspektiven.

Samstag, 18.04.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 95,- | € 105,-

Job-Sprechstunde



Brigitte Herder Job- und Business-Coach

Hier bekommst du Antworten auf alle deine Fragen rund um den Bewerbungsprozess: Unterlagen-Check, Bewerbungstechnik, Planung, Vorstellungsgesprächs-Training.

Freitag, 27.03. + 24.04.2026, 15.30 – 17.30 Uhr

Zusatstermine auf Anfrage möglich

Kostenbeitrag: € 20,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: bh@BHerder.info

€ Preisgestaltung:

Basis-Ticket – für alle, die den regulären Beitrag zahlen möchten. Solidaritäts-Ticket – für alle, die sich Frauen* solidarität leisten können. Im Programm steht immer zuerst der Basis-Preis und danach der Solidaritäts-Preis. Alle Preise sind zzgl. Gebühren.

📍 Veranstaltungsort:

Sofern nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen im münchener frauenforum, Rumfordstraße 25, statt.

✉ Info + Anmeldung:

Sofern nicht anders angegeben, erfolgt die verbindliche Anmeldung über das mff. **Verbindliche Anmeldung:** Deine Anmeldung ist immer verbindlich! Für Coachings und Veranstaltungen bis € 29 ist eine kostenfreie Stornierung bis 48 Stunden vor Beginn möglich, für Workshops ab € 30 bis spätestens 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

women up! gleichstellung jetzt!

Bei offenen Treffen und fundierten Workshops können sich Frauen* verbinden, stärken und Erfahrungen austauschen.

Let's talk about ... anything

Daniela Wagner Projektleitung „Women up!“

Der offene Treff für female Empowerment – bei Snacks und guter Stimmung zu einem frei gewählten Thema austauschen.

Mittwoch, 11.03. + 15.04.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 8,- | € 10,-

Let's do it ... Mittags-Spaziergang

Daniela Wagner Projektleitung „Women up!“

Raus aus dem Büro, rein in die Natur! Jeden letzten Mittwoch im Monat gehen wir eine Stunde lang gemeinsam an der Isar spazieren und tanken neue Energie für den Rest des Tages.

Mittwoch, 25.03. + 29.04. 12.30 – 13.30 Uhr

Treffpunkt: Ludwigsbrücke, Ecke Erhardtstraße

Kostenbeitrag: € 3,- | € 5,-

Let's talk about ... Fit gegen Desinformation

XX Wi Di Ko kommt noch!

Die

Ko

Let's talk about ... ADHS bei Frauen*

Vivian Kettner ADHS-Beraterin

Wie zeigt sich ADHS bei Frauen* im Arbeitsleben? Der Workshop bietet Input und Austausch zu späten Diagnosen, typischen Ausprägungen sowie Themen wie Konzentration, Organisation und Masking. Praktische Impulse zu Kommunikation, Leistungsdruck und selbstfürsorglichen Strategien.

Der Workshop richtet sich an Frauen* mit ADHS sowie an interessierte Frauen*, die beruflich oder privat mit Betroffenen zu tun haben.

Dienstag, 17.03.2026 | 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- | € 20,-

Let's talk about ...

KI, die dir im (Arbeits-) Alltag wirklich hilft

Rebecca Hundscheil Gründerin The Female AI Club

KI ist in aller Munde – aber was bringt sie wirklich? In diesem Workshop lernst du praxisnahe KI-Tools kennen, die im Alltag unterstützen: beim Schreiben, Ideenfinden, Organisieren oder kreativen Arbeiten. Mit Austausch, Fragen und ersten Hands-on-Erfahrungen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Donnerstag, 23.04.2026 | 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- | € 20,-

raum für dialogue

Wir bieten jederzeit unkomplizierte Beratung. Das mff ist ein Raum für Dialoge jeglicher Art.

Sprechstunde zu deinem Anliegen

Myriam Kavelar Sozialpädagogin i.A.

Allgemeine Beratung zu unterschiedlichen Anliegen. Wie kann das mff dich unterstützen? Information, Beratung und Unterstützung für Frauen*.

Jeden Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr | Nur mit Anmeldung!

Kostenbeitrag: kostenfrei (jeweils 30 Min.)

Offener GFK-Treff in München

NW „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Du hast Gelegenheit zum Kennenlernen, zur Unterstützung und Vertiefung. Männer* sind herzlich willkommen.

Sonntag, 29.03.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Info + Anmeldung: 089 215 583 69 |

Offener-GFK-Treff@gewaltfrei-muenchen.de | www.gewaltfrei-muenchen.de

forum recht + finanzen

Rechts- und Finanzfragen im mff klären. Expertinnen* stehen dir mit Vorträgen oder Beratungen zur Verfügung.

Beratung bei Trennung und Scheidung

Birgit Rothley Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Donnerstag, 12.03. + 16.04.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Info + Anmeldung: 089 127 634 67 | www.lex-familia.de

Scheidungsrecht und Mediation

Birgit Führer Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin

Dienstag, 03.03. + 21.04.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Info + Anmeldung: 089 232 308 20 | info@birgitfuehrer.de

