

## Erbrecht und Mediation mit Claudia Maria Gruber

- individuelles Informationsgespräch E  
kostenfreies, telefonisches Informationsgespräch

### - Informationsvortrag V

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](http://www.cmg.expert) (Termin online buchbar)

## Beratung zu Finanzen und Versicherungen E

**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-finanzenberatung.de](mailto:info@brunner-finanzenberatung.de) | [www.brunner-finanzenberatung.de](http://www.brunner-finanzenberatung.de)

## Finanziell unabhängig mit Susanne Fischer

- Beratung Geld tut Frauen gut E

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.bavariafinanzenanlagen.de](http://www.bavariafinanzenanlagen.de), [info@bavariafinanzenanlagen.de](mailto:info@bavariafinanzenanlagen.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 ladet 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 resilienteren 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 münchen 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](mailto:info@muenchner-frauenforum.de)

[www.muenchner-frauenforum.de](http://www.muenchner-frauenforum.de)

**#vonfrauenfuerfrauen**  
[ig@muenchner.frauenforum](mailto:ig@muenchner.frauenforum)  
[fb.com/muenchnerfrauenforum](https://fb.com/muenchnerfrauenforum)

Das mff  
wird gefördert von:



Unser Programm wurde klimaneutral auf Recyclingpapier gedruckt.



**Träger von:** münchen frauenforum | Begleiteter Umgang | FIT-FinanzTraining | Freiwilligen-Agentur TATENDRANG | fremd-vertraut | HausWirtschaftliche Beratung | JUNO – eine Stimme für geflüchtete Frauen | LESEZEICHEN | Mama lernt Deutsch | Neuer Start | Offener Treff für Frauen aus aller Welt | Seniorenbörse | Spurwechsel ab 55 | Zu Hause Gesund Werden

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



m ä r z –  
a p r i l 2 6  
veranstaltungsprogramm

erfolgswerkstatt | frauen\*  
netzwerken | raum für dialoge |  
kreativraum | forum recht + finanzen



© Sabine Fritsch-Eiba

**münchen frauenforum**  
Rumfordstraße 25, 80469 München  
089 293 968 | [info@muenchner-frauenforum.de](mailto:info@muenchner-frauenforum.de)  
[www.muenchner-frauenforum.de](http://www.muenchner-frauenforum.de)

**Träger: VEREIN FÜR FRAUENINTERESSEN E.V.**  
[www.fraueninteressen.de](http://www.fraueninteressen.de)



## erfolgswerkstatt

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

### Coaching (persönlich, online, telefonisch) E

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](mailto:info@muenchner-frauenforum.de)

### Beratung Wiedereinstieg nach Krankheit E

**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](mailto: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 W

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 W

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: T

#### 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 W

**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 E

**Brigitte Herder** *Job- und Business-Coach*

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

**Freitag, 27.03. + 24.04.2026, 15.30 – 17.30 Uhr**

*Zusatztermine auf Anfrage möglich*

**Kostenbeitrag:** € 20,- für je 30 Minuten

**Info + Anmeldung:** [bh@BHerder.info](mailto: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 münchner 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 Stormierung 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 T

**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 T

**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 V

XX

Wi

Die

Ko

kommt noch!

### Let's talk about ... ADHS bei Frauen\* W

**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 ... W

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

**Rebecca Hundschell** *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 dialoge

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

### Sprechstunde zu deinem Anliegen E

**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 T

#### 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](mailto:Offener-GFK-Treff@gewaltfrei-muenchen.de) |

[www.gewaltfrei-muenchen.de](http://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 E

**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](http://www.lex-familia.de)

### Scheidungsrecht und Mediation E

**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](mailto:info@birgitfuehrer.de)

