

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, 25.06.2026 | 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Scheidungsrecht und Mediation E

Birgit Führer Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin

Dienstag, 12.05. + 23.06.2026 | 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Erbrecht und Mediation – E

individuelles Informationsgespräch

Claudia Maria Gruber Rechtsanwältin für Erbrecht, Mediatorin

kostenfreies, telefonisches Informationsgespräch

Kostenbeitrag: kostenfrei

Info + Anmeldung: 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, 19.05. + 23.06.2026 | 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** E

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen

Mittwoch, 10.06.2026 | 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, 16.06.2026 | 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

Infobörse für Frauen* aus aller Welt

Die Infobörse ist eine Messe für Frauen* aus aller Welt. Münchner Einrichtungen und Initiativen zeigen dort ihre Angebote. Hier findest du Informationen, Hilfe und Ideen rund um das Leben in München.

Donnerstag, 21.05.2026 | 10.00 – 13.30 Uhr

Veranstaltungsort: Altes Rathaus

Kostenbeitrag: kostenfrei

Infos: www.frauen-infoboerse.de



Nachmittag der offenen Türen unseres Trägervereins und allen Einrichtungen

Wir wollen die zahlreichen Verbindungen innerhalb des Vereins für Fraueninteressen e.V. ebenso wie zu Menschen und Organisationen in ganz München sichtbar machen und laden dafür in unsere drei Einrichtungen in der Rumfordstraße ein.

Donnerstag, 18.06.2026 | 16.00 – 18.00 Uhr

Veranstaltungsort: Rumfordstraße 23 + 25

Kostenbeitrag: kostenfrei

Infos: www.fraueninteressen.de



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
www.muenchner-frauenforum.de

#vonfrauenfuerfrauen
ig@muenchner.frauenforum
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 | fremdvertraut | 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 a i –
j u n i 2 6
veranstaltungsprogramm

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



münchen 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) 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

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



Erfolgsfaktor Resilienz

Susanne Köster *systemische Coach und Trainerin*

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

- Selbstfürsorge im Alltag W

Lerne besser mit Herausforderungen umzugehen und wie du mehr Balance in dein Leben bringst. Im Mittelpunkt stehen deine Bedürfnisse und deren achtsame Wahrnehmung.

Montag, 18.05.2026 | 18.30 – 20.30 Uhr

- Optimistisch durch Herausforderungen W

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

Montag, 22.06.2026 | 18.30 – 20.30 Uhr

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

Die Workshops bauen nicht aufeinander auf.

Empowerment: W

Deine Veränderung als Chance

Anja Kastner *systemische Coach und Trainerin*

Du willst deine Veränderung angehen und suchst Klarheit und Unterstützung? In unserem Workshop lernst du Strategien kennen, mit denen du deinen Veränderungsprozess selbstbewusst gestalten und als Chance begreifen kannst.

Dienstag, 26.05.2026 | 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- | € 40,-



Ein sinnerfüllteres Leben finden | IKIGAI W

Anja Kastner *systemische Coach und Trainerin*

Bist du auf der Suche nach einem sinnerfüllteren Leben? Ja? Dann bist hier richtig: Finde dein persönliches IKIGAI – privat wie beruflich.

Samstag, 20.06.2026 | 11.00 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 65,- | € 85,- (inkl. Workbook)

Job-Sprechstunde E

Brigitte Herder *Job- und Business-Coach*

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

Freitag, 29.05. + 26.06.2026 | 15.30 – 17.30 Uhr

Zusatztermine 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 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 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.

Unter Frauen* – Gesprächsabende die verbinden T

Daniela Wagner *Projektleitung „Women up!“*

Neue Frauen* kennenlernen und echte Gespräche führen – mit einem Thema, das verbindet. Einfach kommen, offen sein. Einmal im Monat, für alle Frauen*.

05.05.2026 – Mut | 30.06.2026 – Leichtigkeit

Dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 8,- | € 10,-

Gemeinsamer 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, 27.05. + 24.06.2026 | 12.30 – 13.30 Uhr

Treffpunkt: Ludwigsbrücke, Ecke Erhardtstraße

Kostenbeitrag: € 3,- | € 5,-

Online Fit gegen Desinformation W

Rebecca Hundschell *Referentin Bayern-Allianz*

Desinformation erkennen und wirksam begegnen. Mit Praxisbeispielen, Strategien und Übungen stärken wir die digitale Resilienz, Faktenkompetenz und einen sicheren, demokratischen Austausch.

Montag, 04.05.2026 | 18.30 – 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

Dein Bewerbungsprozess. W

Deine Stärke. Deine Zukunft.

Lara Schäfer *stv. Abteilungsleiterin strategisches Recruiting*

Mit mehr Klarheit und Selbstbewusstsein in den nächsten Karriereschritt. Lara Schäfer gibt Frauen* ehrliche Einblicke in den Bewerbungsprozess – praxisnah und direkt.

Mittwoch, 27.05.2026 | 18.45 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- | € 20,-



Gemeinsame Wanderung – T

stärke deine innere Haltung

Daniela Wagner *Naturcoach*

Raus aus dem Alltag, rein in die Natur. Wir wandern auf den Taubenberg und verbinden gemeinsames Gehen mit Impulsen zum Thema innere Haltung. *Findet nicht bei Regen statt!*

Auf- und Abstieg: 200 hm | **Dauer ca. 3.30 h**

Samstag, 30.05.2026 | ab 09.50 Uhr

Treffpunkt: Hbf München, Gleis 33

Kostenbeitrag: € 15,- | € 20,- (exklusive Zugticket)

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, 31.05.2026 | 18.00 – 20.00 Uhr

Info + Anmeldung: 089 215 583 69 |

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

www.gewaltfrei-muenchen.de

Liebe finden leichter gemacht? W

Dialoge übers Single-Sein, Liebe & Beziehung

Dr. Hanna Kuschel *Psychologin*

Ein Abend für Single-Frauen*: Klarheit gewinnen, Sehnsüchte erkunden und sich gemeinsam stärken – mit psychologischen Impulsen und vertrauensvollem Austausch in kleiner Runde.

Dienstag, 09.06.2026 | 18.30 – 21.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,-

Info + Anmeldung: shorturl.at/oO17a | www.hannakuschel.de

kreativraum

Das mff ist ein freier Raum für Künstlerinnen* und Vernetzungsplattform.

themes A

Sabine Fritsch Eiba *Künstlerin*

Collage, Mischtechnik, Acrylfarben und Kreide

Get together: Freitag, 15.05.2026 | 19.00 Uhr

Die Ausstellung ist bis Herbst im mff zu sehen.

Anmeldung erforderlich.