

forum recht + finanzen

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

Scheidungsrecht und Mediation

Birgit Führer *Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin*

Dienstag, 22.09.2026 | 19.00 – 21.00 Uhr

Kostenbeitrag: kostenfrei

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

Erbrecht und Mediation – 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

Angelika Brunner *Fachwirtin für Finanzberatung (IHK)*

Einzelberatung und Tipps rund um die Themen Geld und Versicherungen.

Dienstag, 07.07. + 22.09.2026 | 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, 01.07., 29.07. + 16.09.2026 | 16.00 – 18.00 Uhr

- Vortrag **Sicherer Vermögensaufbau mit ETFs**

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

Dienstag, 15.09.2026 | 18.00 – 20.00 Uhr

Susanne Fischer *Dipl.-Kauffrau*

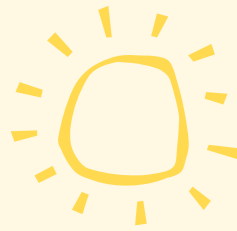
Kostenbeitrag: kostenfrei

Anmeldung: 0177 351 0882

www.bavariafinanzenanlagen.de, info@bavariafinanzenanlagen.de

Legende

E = Einzelberatung, G = Gruppe, W = Workshop, V = Vortrag,
A = Ausstellung, T = (offener) Treff, Anm. = Anmeldeschluss



mff sommerfest

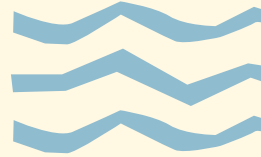
24.07.2026 | 17.30 – 20.00 Uhr

Wir läuten den Sommer ein und freuen uns auf einen kommunikativen Abend mit ganz vielen Besucherinnen*, Netzwerkpartnerinnen* und Freundinnen* des mffs. Bei einer hoffentlichen lauen Abendstimmung laden wir zum Vernetzen, Stärken und Austauschen ein.

Freitag, 24.07.2026 | 17.30 – 20.00 Uhr

Veranstaltungsort: Rumfordstraße 25

Kostenbeitrag: kostenfrei



* **Gendersternchen:**

Mit dem Sternchen in Frauen* sprechen wir alle an, die sich als Frau identifizieren oder weiblich gelesen werden

€ **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.



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@muenchener-frauenforum.de
www.muenchener-frauenforum.de

#vonfrauenfuerfrauen
ig@muenchener.frauenforum
fb.com/muenchenerfrauenforum

Das mff
wird gefördert von:



Unser Programm wurde klimaneutral auf Recyclingpapier gedruckt.



Träger von: münchener 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



j u l i -
s e p t e m b e r 2 6
veranstaltungsprogramm

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



© Sabine Fritsch-Eiba

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

Kostenbeitrag: € 40,- | € 60,- (inkl. Workbook)

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

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, 04.07.2026 | 10.00 – 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 95,- | € 105,-

Beruflicher Networkingabend – Strategien & Tun T

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, 21.07.2026 | 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- | € 20,-

Kreiere deine wunderbare Zukunft! Visionboard-Workshop W

Anja Kastner *systemische Coach und Trainerin*

Erstelle dein persönliches Visionboard – ein großartiges Tool, um deine Wünsche, Ziele und Visionen zu visualisieren. Es hilft dir ein klares Bild deiner Zukunft zu entwickeln und dieses umzusetzen.

Samstag, 22.08.2026 | 11.00 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 65,- | € 85,-

Mentales Wohlbefinden im Job Dein Job – Deine Energie! W

Anja Kastner *systemische Coach und Trainerin*

Erfahre, wie du deine Ressourcen mit dem PERMA-Modell stärkst, um entspannter und zufriedener zu arbeiten. Tausche dich mit anderen Frauen aus und nimm praktische Mikro-Schritte für deinen beruflichen Alltag mit.

Dienstag, 08.09.2026 | 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- | € 40,-

Dein Weg beginnt jetzt – Berufliche Ziele aktiv gestalten W

Susanne Köster *systemische Coach und Trainerin*

Beruflich weiterkommen, aber wie? In diesem Workshop für Frauen* schaffst du Klarheit über deine Ziele, erkennst deine Ressourcen und überwindest innere wie äußere Widerstände – durch Selbstreflexion, Austausch und konkrete erste Schritte.

Montag, 28.09.26 | 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- | € 40,-

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, 31.07., 28.08. + 25.09.2026 | 15.30 – 17.30 Uhr

Zusatztermine auf Anfrage möglich

Kostenbeitrag: € 20,- für je 30 Minuten

Info + Anmeldung: bh@BHerder.info

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!“*

Manchmal sind es Gespräche mit anderen Frauen*, die uns am meisten voranbringen – neue Perspektiven, ehrlicher Austausch, das Gefühl: Ich bin nicht allein. „Unter Frauen“ ist mehr als ein Networkingabend. Es ist ein Raum, in dem du wachsen kannst. Einmal im Monat, für alle Frauen*.

28.07.2026 – Neugier | 25.08.2026 – Verbundenheit |

14.09.2026 – Wandel | 18.30 – 20.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 8,- | € 10,-

Was bin ich wert? Frauen*, Geld und der Mut, mehr zu wollen V

Dagmar Zimmermann *Journalistin*

Money-Mindset, Gehaltsverhandlungen, finanzielle Unabhängigkeit: Journalistin Dagmar Zimmermann teilt in ihrem Vortrag persönliche und berufliche Erfahrungen rund um die Themen Frauen* und Geld – und macht Mut, den eigenen Wert selbstbewusst einzufordern.

Dienstag, 14.07.2026 | 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- | € 20,-

Liebe, Fairness, Vermögen – Warum moderne Partnerschaften Verträge brauchen V

Renate Maltry *Fachanwältin für Familienrecht und Erbrecht*

Wer heiratet, plant gemeinsam – aber wer sichert Vermögen, Karrierepausen und Altersvorsorge ab? Die Referentin zeigt, wie Vertragsgestaltung finanzielle Unabhängigkeit stärkt und individuelle Lebensmodelle absichert.

Montag, 10.08.2026 | 18.30 – 20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- | € 20,-

After-Work-Picknick für selbstständige Frauen* und Gründerinnen* T in Kooperation mit guide München

Daniela Wagner *Projektleitung „Women up!“*

Selbstständig – und manchmal allein mit dem, was das wirklich bedeutet. Beim After-Work-Picknick an der Isar tauschen wir uns über die Herausforderungen aber auch die schönen Momente der Selbstständigkeit aus.

Mittwoch, 12.08.2026 | 18.30 – 20.30 Uhr

Treffpunkt: Reichenbachbrücke, Ecke Erhardtstraße

Kostenbeitrag: € 15,- | € 20,-

Souveräner Auftritt im Vorstellungsgespräch W

Brigitte Herder *Job-Coach und Rhetorik-Trainerin*

Du bist fachlich top – aber im entscheidenden Moment fehlen die Worte? In diesem Workshop verwandelst du Unsicherheit in Selbstvertrauen: authentisch, präsent und überzeugend.

Donnerstag, 03.09.2026 | 18.30 – 21.00 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 – 13.00 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, 26.07. + 27.09.2026 | 18.00 – 20.00 Uhr

Info + Anmeldung: 089 215 583 69 |

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

www.gewaltfrei-muenchen.de

kreativraum

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

themes A

Sabine Fritsch Eiba *Künstlerin*

Collage, Mischtechnik, Acrylfarben und Kreide

Die Ausstellung ist bis Herbst im mff zu sehen.

Anmeldung erforderlich.