

ZIBB

Zentrum Information Beratung Bildung

Frauen für Frauen e.V.

Programm Januar - Juli 2026



Frauen für Frauen e.V.
Zentrum Information Beratung Bildung (ZIBB)

Steinschönauer Straße 4b
64823 Groß-Umstadt
Tel.: 06078 96760-0

E-Mail: info@zibb-umstadt.de
Homepage: <https://www.zibb-umstadt.de>

Feiern. Vernetzen. Auftreten.



Jubiläum trifft Frauentag

40 Jahre Frauenpower & KICK LA LUNA live!

Samstag, 7. März 2026, Einlass: 20:00 Uhr

Stadthalle Groß-Umstadt

Am 7. März 2026 laden wir ein,
40 Jahre Engagement für Frauen mit uns zu feiern
und gemeinsam den Internationalen Frauentag zu
begrüßen.

Jubiläumsprogramm

„Entdecke Deine eigene Stimme“

**10:00 - 16:00 Uhr | Theater-Workshop zum
Frauentag**

„Gib Deiner Stimme eine Bühne“

Für Frauen, die sich ausprobieren und
ausdrücken möchten. Lust aktiv mitzuwirken?
Einfach melden!

18:30 Uhr | Aufführung des Theaterstücks

„Wenn Stimme sichtbar wird“

19:00 - 20:30 Uhr | Meeting-Point Foyer

*„Zeit & Raum für Begegnung | Austausch | Essen |
Trinken“*

20:30 Uhr | Bandauftritt KICK LA LUNA

*„Die Kultband für Frauenpower, Groove & gute
Laune“*

Tickets erhältlich

Bekannte Vorverkaufsstellen
& Abendkasse

Eintritt KICK LA LUNA

VVK 19,70 € | Abendkasse
21,00 €

Teilnahme Theater-Workshop
kostenfrei

Anmeldung

info@zibb-umstadt.de

Frauen für Frauen e.V.
Zentrum Information
Beratung Bildung (ZIBB)

in Kooperation mit



Kulturmanagement
Groß-Umstadt,
Theater-Werkstatt,
Gleichstellungsbeauftragte

Frauen für Frauen e.V.

Wir über uns

40 Jahre Frauen für Frauen e.V. – das bedeutet 40 Jahre Begegnung, Bildung und Bewegung. Vier Jahrzehnte, in denen Frauen Räume fanden, um sich auszutauschen, zu lernen, Ideen zu entwickeln und ihre eigene Stimme zu entdecken.

Was vor 1985 als kleine Initiative begann, ist heute ein lebendiger Ort für Empowerment, Vernetzung und neue Perspektiven. Wir feiern nicht nur die Vergangenheit, sondern vor allem die Kraft, gemeinsam die Zukunft zu gestalten.

An unserem Jubiläumstag laden wir Sie ein, alte Weggefährtinnen zu treffen, neue Bekanntschaften zu schließen und die Energie einer starken Community zu spüren. Vom Theaterworkshop über inspirierende Begegnungen bis hin zum Konzert von Kick La Luna – hier ist Raum für Kreativität, Austausch und gute Laune.

Für Frauen. Mit Frauen. Seit 40 Jahren.

Vielleicht spricht Sie auch einer unserer Kurse und Workshops an?

Vielleicht eines unserer Online-Bildungsangebote?

Vielleicht suchen Sie Beratung und Unterstützung oder wollen gut vorbereitet in Ihren Bewerbungsprozess starten?

Vielleicht suchen Sie eine Gruppe Gleichgesinnter?

Wir hoffen, wir können Sie ermuntern, das eine oder andere Angebot für sich zu nutzen.

Bei Anregung und Kritik sind wir gerne für Sie da.

Bürozeiten:

Montag – Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr und
nach Vereinbarung

Beratungszeiten: Nach Vereinbarung

Bankverbindung: Sparkasse Dieburg

DE48 5085 26 51 0013 156906

Spendenkonto: DE21 5085 2651 0002 1671 95

Für unsere Arbeit erhalten wir Zuschüsse aus der öffentlichen Hand. Die Stadt Groß-Umstadt unterstützt uns mit einem Betriebskostenzuschuss, der Landkreis Darmstadt-Dieburg mit einem institutionellen Zuschuss, das Land fördert durch kommunalisierte Mittel.

ESF-Bundes und Landesprojekte ermöglichen die Angebote zur Arbeitsmarktintegration für verschiedene Zielgruppen und Beiträge und Spenden runden den Etat auf.



**"Demokratie stärken -
Rechtsextremismus bekämpfen"**
Eine Ausstellung der Friedrich Ebert Stiftung

**Ausstellungseröffnung und Auftaktveranstaltung
am 27. Februar 19.00 Uhr -
Ort wird noch bekannt gegeben
Ausstellungsdauer bis 15. März 2026**

Veranstalter **BUNT statt braun** in Groß-Umstadt in
Kooperation mit dem Bund Deutscher
Pfadfinder*innen (BDP) und
ZIBB-Frauen für Frauen e.V.

Impulse zur Ausstellung

Antifeminismus und die extreme Rechte

Am 08. März 18 Uhr; Ort wird noch bekannt
gegeben

„Nicht jede*r Antifeminist ist rechts, aber jede*r
Rechte ist Antifeminist.“ (Judith Rahner,
Geschäftsführerin des deutschen Frauenrates)

In dem Vortrag geht es darum ‚Antifeminismus‘ zu
definieren. Was wird darunter verstanden. Ist es
‚nur‘ die Antwort auf Feminismus oder steckt doch
mehr dahinter. Wer benutzt mit welchen Interessen
Antifeminismus und warum ist der Antifeminismus
für die extreme Rechte so interessant und attraktiv?
Diese und Ihre Fragen werden während der
Veranstaltung Thema sein.

Unsere Impulsgeberin ist Steffi Hoffmann,
Bildungsreferentin BDP Landesverband Hessen. Sie
erarbeitet und entwickelt Konzepte in der
Gedenkstättenpädagogik, bietet Workshops zum
Thema Antisemitismus an und war Leiterin des
Mädchentreffs Felsberg.

Demokratie unter Druck!?

14. März 16 Uhr, Ort wird noch bekannt gegeben
Fake News, Verschwörungserzählungen, rechter
Populismus und Extremismus und wie eine
„vernetzte und gewaltaffine Rechte“
demokratischen Institutionen und digitalen Räume
ambivalent nutzt.

Unser Impulsgeber ist Prof. Dr. Benno Hafener,
emeritierter Professor der Uni Marburg mit den
Forschungsgebieten Rechtsextremismus, Jugend-
kulturen Jugendarbeit und politischer Bildung und
Herausgeber vieler Publikationen u. a. zum Thema
Rechtsextremismus und Populismus



| Inhalt | Seite |
|--|--------------|
| Information | 8 |
| Beratung | 8 |
| Bildung | 12 |
| Kurse und Workshops in Präsenz | 13 |
| Kurse und Workshops online | 31 |
| Projekte zum beruflichen Wiedereinstieg | 32 |
| Das Team von ZIBB - Frauen für Frauen e.V. | 45 |
| Programmübersicht | 49 |

| Programmhilights | Seite |
|--|--------------|
| 40 Jahre Frauen für Frauen e.V. | 2 |
| Demokratie stärken | 5 |
| Flower Power kreativ - Gestalte dein sommerliches Blumengesteck selbst | 14 |
| Buchclub "Lesezauber" | 15 |
| Kreativ starten: Canva- Grundlagen | 16 |
| Erste Hilfe in psychischen Ausnahmesituati | 17 |
| Gemeinsam stärker durchs Jahr (Gruppe) | 28 |

Zum Programm

1. Information

Seit jeher sehen wir uns in der Verantwortung, frauenspezifische Informationen bereitzustellen – besonders in einer ländlich geprägten Region, wo der Zugang dazu oft eingeschränkt ist. Früher waren unsere Werkzeuge eine Schlagwortkartei, eine Präsenzbibliothek und eine Leihbücherei. Heute, im Zeitalter der digitalen Informationsflut, unterstützen wir Frauen dabei, gezielt zu recherchieren, Informationen sinnvoll zu filtern und sich mit fundiertem Fachwissen zu stärken.

2. Beratung

Psychosoziale Beratung – Begleitung auf dem Lebensweg

Jede von uns kann im Leben an einen Punkt gelangen, an dem sie nicht mehr allein weiterweiß, neue Orientierung sucht oder einfach ein offenes Ohr braucht. Unser Beratungsangebot bietet fachliche Begleitung für solche Lebensphasen – individuell und bedarfsgerecht. Manchmal reicht schon ein einziges Gespräch, um neue Klarheit zu gewinnen und wieder eigenständig weiterzugehen. In anderen Fällen kann es hilfreich sein, mehrere Termine zu nutzen, um persönliche Ziele zu reflektieren, zu entwickeln und erste Schritte zu wagen. Gemeinsam schauen wir auch, welche weiteren Unterstützungsangebote wie Therapeutinnen oder Selbsthilfegruppen sinnvoll sein könnten, und helfen bei der Suche nach den passenden Anlaufstellen.

Beratung zur beruflichen Orientierung

Der Wiedereinstieg, berufliche Um- oder Neuorientierung werfen Fragen auf. Die Beratung hilft, die Schritte zu strukturieren. Themen wie die Klärung der vorhandenen Qualifikation, Entscheidungsfindung, Vereinbarkeit und Aus-, Fort- und Weiterbildung stehen im Fokus. Diese Beratung kann eine sinnvolle Vorstufe vor dem Schritt zur Bundesagentur für Arbeit sein. Wir informieren gerne über Projekte, die Sie während dieser Phase der Neuorientierung unterstützen.

Beraterin: Nach thematischem Schwerpunkt

Hilfe, mein Kind hat es gerade schwer in der Schule“ – Sprechstunde Schulberatung

Der Arbeitsplatz von Kindern und Jugendlichen ist die Schule. Gleichzeitig ein zweites Zuhause, wo es täglich neue Herausforderungen gibt. Lernen, arbeiten, Leistung erbringen, Prüfungen schreiben, sich konzentrieren, mit anderen auskommen, in Gruppen zusammenarbeiten, sich an Regeln halten, mit Lehrkräften und den schulischen Anforderungen zurecht kommen usw. - ein weites Feld, wo gerne auch mal Schwierigkeiten auftreten können, die häufig die ganze Familie belasten. Hier setzt das Beratungsangebot für Mütter bzw. Eltern an. Sie finden jemanden, der zuhört, mit Ihnen zusammen mögliche Lösungswege erarbeitet und ggf. über Unterstützungsangebote informiert.

Vertraulichkeit ist selbstverständlich.

Termine nach individueller Vereinbarung - in Präsenz und online

Beraterin: Hilde Spahn, Schulleiterin i.R., Schulmediatorin

Beratung bei Trennung und Scheidung

Trennung und Scheidung bedeuten einen gravierenden Einschnitt im Leben. Die Auswirkungen unterscheiden sich von Frau zu Frau. Sie reichen u. a. von der Änderung der persönlichen Lebensumstände über Probleme der zukünftigen Existenzsicherung bis zu den Folgen hinsichtlich des Sorgerechts für die gemeinsamen Kinder.

Die Beratung gibt Ihnen eine Erstorientierung, die Ihre Entscheidungsfindung unterstützt, und Tipps für weitere Schritte.

Beraterin: Andrea Balmerth, Systemische Paar- und Familientherapeutin, Mediatorin

Traumatasensible Begleitung und Beratung für geflüchtete Frauen und Migrantinnen

Wir bieten geflüchteten Frauen und Migrantinnen mit traumatischen Erfahrungen Traumaberatung im Sinne einer psychologischen Erstversorgung und Erststabilisierung an. Das beinhaltet zunächst Aufklärung und Psychoedukation (Informationen über posttraumatische Reaktionen) bezüglich Traumata und traumaspezifischen Symptomen.

So kann sich die psychische Stabilität verbessern und Fähigkeiten zur inneren Beruhigung können erlangt werden. Gemeinsam mit der Klientin wird der Hilfe- bzw. Unterstützungsbedarf ermittelt. Dabei orientieren wir uns an den Ressourcen und spontanen Selbstheilungskräften der betroffenen Frauen. Wir erarbeiten einfache Bewältigungsstrategien, um traumatische Erfahrungen zu verarbeiten und Fluchtfolgen zu bewältigen.

Das beinhaltet:

- die eigenen Ressourcen zu aktivieren und zu stärken
- Bewältigungsstrategien zu erarbeiten und zu verbessern
- Selbsthilfeübungen anzuwenden, um Angst und Spannung zu reduzieren
- Umgang mit posttraumatischen Stressreaktionen zu erlernen
- psychische und körperliche Stabilisierung
- Wiedergewinnen der Selbstkontrolle

Setting:

Die Beratung kann unter Mitwirkung einer Dolmetscherin stattfinden. Pro Frau sind maximal zehn Beratungstermine möglich (1 x wöchentlich oder ggf. 14-tägig).

Methoden:

- stützende Gespräche
- Selbsthilfetechniken zur Stressregulierung
- Entspannungsmethoden
- ressourcenorientierte Imagination
- unterstützende Körperarbeit wie Übungen zur Körper- und Sinneswahrnehmung,
- Achtsamkeit und Aufmerksamkeitssteuerung

Beraterin: Elena Rakowitz, Traumapädagogin und traumazentrierte Fachberaterin

Die Beratungsgespräche finden bei uns im Zentrum in der Steinschönauer Str. 4b in Groß-Umstadt nach individueller Terminvereinbarung statt.

3. Bildung

Unsere Bildungsangebote finden Sie auf den folgenden Seiten. Wir unterscheiden zwischen Präsenz-veranstaltungen und Onlineformaten.

Sie finden Kurse und Workshops aus dem beruflichen Bereich, Empowerment- und Kreativangebote, sowie Gruppenangebote, die dem Selbsthilfeansatz folgen.

Manchmal sind die Übergänge fließend. Wenn Sie Fragen oder Anregungen zu bestimmten Themen haben, lassen Sie es uns wissen.

Die Programmübersicht finden Sie auf Seite 44.



Entdecke deinen inneren Schatz: Intuitive Malerei für innere Stärke und Potenzial

Dieser Workshop lädt ein, innere Stärke sichtbar zu machen und Einzigartigkeit als Schatz zu entfalten. Nach einer meditativen Einstimmung begeben sich die Teilnehmerinnen auf eine kreative Entdeckungsreise, die weit über das Malen hinausgeht.

Die Intuitive Malerei wird zum kraftvollen Werkzeug, um sich mit dem inneren Potenzial und der persönlichen künstlerischen Stimme zu verbinden.

Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, einen spielerischen, meditativen und völlig freien Zugang zur Kunst zu finden – ohne den Druck von Leistungsanforderungen.

Vorkenntnisse im Malen sind nicht erforderlich.



Mit Claudia Kabelitz, Malbegleiterin für Intuitive Malerei nach I. Edsperger
Staatlich examinierte Logopädin

Termin: Freitag, 29.05.2025

Uhrzeit: 18:00 - 21:00 Uhr

Bitte bringen Sie ein Foto von sich mit, das Ihnen besonders gefällt.

Kosten: 55,00 Euro inkl. Materialkosten,
2 - 10 Teilnehmerinnen

„Flower-Power kreativ: Gestalte dein sommerliches Blumengesteck selbst!“

In diesem Kurs stehen Freude am gemeinsamen Schaffen und die Schönheit der Natur im Mittelpunkt.

Gestecke selbst zu gestalten ist eine kreative und lohnende Aktivität, die nicht nur Freude bereitet, sondern auch eine persönliche Note in die Dekoration bringt - ob für festliche Anlässe oder einfach als Deko für zuhause.

Von duftendem Lavendel über bunte Sommerblumen, Hortensien und Kräuter, alles wird harmonisch als Gesteck arrangiert. Die Möglichkeiten sind dabei sehr vielfältig und können je nach Geschmack umgesetzt werden - egal, ob die Teilnehmerinnen bereits Erfahrung in der Floristik haben oder zum ersten Mal mit Blumen arbeiten.

Unter fachlicher Anleitung gestaltet jede Frau ihr individuelles Gesteck in Form eines Blumenkorbs.

Mit Tanja Grünebaum, Floristmeisterin

Termin: Montag, 08.06.2026

Uhrzeit: 16:00 - 18:00 Uhr

Kosten: 22,00 Euro inkl. Materialkosten, Schnittblumen aus dem eigenen Garten können gerne mitgebracht werden.

2 - 10 Teilnehmerinnen



Buchclub „Lesezauber“ - in der Umstädter Bücherkiste

Die Umstädter Bücherkiste und das ZIBB – Frauen für Frauen laden alle Literaturbegeisterten herzlich ein, Teil des Buchclubs „Lesezauber“ zu werden! Der Buchclub trifft sich regelmäßig am zweiten Dienstag eines Monats um 20 Uhr in der gemütlichen Atmosphäre der Buchhandlung, um gemeinsam in die Welt der Bücher einzutauchen.

Bei jedem Treffen findet ein Austausch über das zuvor gelesene Buch statt. Dabei werden Eindrücke, Meinungen und Lieblingsstellen ausgetauscht. Im Anschluss wird ein neues Buch für die kommenden vier Wochen ausgewählt, das die Gruppe gemeinsam liest und beim nächsten Treffen erneut bespricht.

Der „Lesezauber“ ist offen für alle, die Lust auf spannende Gespräche und neue Leseerlebnisse haben. Ein Beitritt ist jederzeit möglich, sofern noch Plätze frei sind.

Unterstützt wird das Projekt von den Bücherraben e.V.

Für weitere Informationen und Anmeldung steht das Team der Umstädter Bücherkiste gerne zur Verfügung. Tel.: 06078/71476 oder per Mail: umstaedter-buecherkiste@web.de

Mit Ines Berwing, begeisterte Leserin und Elena Rakowitz, Geschäftsführerin der Umstädter Bücherkiste

Termine: 10.02., 10.03., 14.04., 12.05., 09.06., 14.07.2026

Uhrzeit: 19:30 Uhr

Kosten: auf Spendenbasis

6 - 14 TeilnehmerInnen



Kreativ starten: Canva-Grundlagen für Anfängerinnen

In diesem Workshop wird Schritt für Schritt gezeigt, wie mit dem kostenlosen Online-Tool Canva ansprechende Designs erstellt werden – ganz ohne Vorkenntnisse.

Ideal für alle, die Flyer, Social-Media-Grafiken, Einladungen oder Präsentationen einfach und professionell gestalten möchten.

Zielgruppe: Anfängerinnen ohne Design-Erfahrung
Voraussetzung: Laptop (geladen)

Mit Elena Rakowitz

Termin: 11.03.2026

Uhrzeit: 16:00 - 18:30 Uhr

Kosten: 17,00 Euro, max. 12 Teilnehmerinnen



Erste Hilfe in psychischen Ausnahmesituationen

Jeder kennt die Erste Hilfe bei körperlichen Erkrankungen und Notfällen.

Doch wissen Sie, dass es diese Hilfen auch bei psychischen Problemen gibt?

Dabei muss man nicht bis zur akuten Notlage warten, etwa aus Angst etwas „Falsches“ zu sagen oder weil gerade nicht genügend Kraft oder Zeit zur Verfügung steht.

Viele kennen Angehörige, Freunde oder Menschen aus dem Arbeitsumfeld, denen es gerade „nicht so gut geht“, aber das Gespräch wird meist vermieden. Dabei ist eine frühzeitige Hilfe oft einfacher und erspart vielfach lange Leidenswege. Führungskräfte, Kolleginnen oder Kollegen und Angehörige sind in diesen Situationen oft hilflos oder überfordert, aber es gibt einfache und strukturierte Gesprächsleitfäden, die helfen.

Das Seminar vermittelt

- ein Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen.
- ein wissenschaftlich fundiertes Beratungsformat, welches systematisch darstellt, wie man einer betroffenen Person begegnet, ihr beisteht, sie unterstützt und über Hilfsangebote informiert.
- praxisbezogenes Anwendungswissen.

Mit Marion Müller-Frieß,

Personal und Business Coach, Dipl. Rechtspflegerin

Termin: 23.06.2026

Uhrzeit: 09:00 - 16:00 Uhr

Kosten: 40,00 Euro, max. 12 Teilnehmerinnen

Komm – klar = Komm(uniziere) klar!

Wir sprechen die gleiche Sprache und verstehen doch nicht genau oder werden nicht richtig verstanden. Dadurch entstehen Missverständnisse. Lernen Sie die Grundregeln einer gelungenen Kommunikation kennen.

Sie erfahren:

- Was ist Kommunikation?
- Wie spricht man, sodass ein anderer zuhört und versteht?
- Wie hört man zu?
- Wie weiß man, dass jemand gehört und verstanden wurde?

Das Handlungskonzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ entwickelt von Marshall B. Rosenberg, ermöglicht Menschen so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt.

Mit Marion Müller-Frieß,
Personal und Business Coach, Dipl. Rechtspflegerin

Termin: 28.03.2026

Uhrzeit: 09:00 - 13:00 Uhr

Kosten: 27,00 Euro, max. 12 Teilnehmerinnen



Resilienz-Training für Frauen: Krisen meistern, Stärken entfalten gelassener mit Stress umgehen

Werden Sie widerstandsfähiger und gelassener im Leben.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Stress und Krisen erfolgreich bewältigen können. Sie erfahren, wie Resilienz entsteht und wie Sie Ihre eigene Resilienz entfalten können. Durch das Training stärken Sie nicht nur Ihr Selbstwertgefühl, sondern lernen auch, gelassener mit schwierigen Situationen und herausfordernden Menschen umzugehen – sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag.

Der Inhalt des Trainings im Einzelnen:

- Was ist Resilienz?
- Resilienz im beruflichen und privaten Kontext
- Erlernen von Strategien zu einem konstruktiven Umgang mit Stress
- Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Gezielte Aktivierung der eigenen Kompetenzen
- Umgang mit unsicheren und herausfordernden Situationen
- Methoden und Tools zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Praktische Übungen zur Resilienz, die sich einfach in den eigenen Alltag einbauen lassen

Dieses "Resilienz-Training: Krisen meistern, Stärken entfalten" ist für Sie geeignet, wenn Sie:

- Stress und Krisen besser bewältigen wollen
- Ihre Widerstandsfähigkeit stärken möchten

Mit Rosemarie Lück,
Resilienztrainerin, Business Coach

Termin: Samstag, 21.03.2026

Uhrzeit: 10:00 - 16:00 Uhr

Kosten: 68,00 Euro, 6 - 12 Teilnehmerinnen

„Sicher durchs Internet“

Sicher durchs Internet – kompakt und praktisch. Ein kurzer Vortrag/Workshop für Seniorinnen und Senioren sowie interessierte Angehörige, der den sicheren Umgang mit Smartphone und Computer stärkt.

Inhalte:

- physische und logische Sicherheit
- Erkennen von Gefahren in E-Mails und im Web
- sicheres Online-Einkaufen.

Lernziele: mehr Selbstvertrauen im digitalen Alltag, bessere Entscheidungen bei verdächtigen Nachrichten und beim Online-Shopping.

Alles wird einfach erklärt und mit praktischen Tipps für den Alltag.

Mit Peter Dyroff, ehrenamtlicher Sicherheitsberater für Senioren (SfS). Er wurde für diese Tätigkeit beim Polizeipräsidium Südhessen geschult und arbeitet eng mit den Schutzleuten vor Ort zusammen.

Termin: 25.03.2026

Uhrzeit: 15:30 Uhr

Kostenfrei

6 - 11 TeilnehmerInnen



Polish your English

Dieser Kurs ist für Englischlernende mit Vorkenntnissen ausgerichtet, die ihre Sprachfähigkeiten verbessern möchten. Es werden Strategien erarbeitet, die helfen eine Unterhaltung am Laufen zu halten und gut zu beenden. Auch die telefonische Kommunikation und der Umgang mit unerwarteten Herausforderungen werden im Kurs behandelt. Kommunikation und Ausdruck per Mail stehen ebenso auf dem Programm, wie der Spaß in einer Gruppe zu lernen.

Mit Claudia Biamonti, Lehrkraft Englisch

Termine: Freitags, 17.04., 24.04., 08.05., 29.05., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07.2026

Uhrzeit: 09:00 - 10:30 Uhr

Kosten: 100,00 Euro, 6 - 12 Teilnehmerinnen

Brush up your English

Dieser Kurs beschäftigt sich mit alltäglichen Situationen zu Hause oder auf Reisen, wo oft nur das eine Wort fehlt bzw. irgendetwas nicht ganz richtig klingt. Kursinhalte zielen darauf ab, die Teilnehmerinnen vertrauter und selbstbewusster im Umgang mit der englischen Sprache zu machen, damit sie nicht mehr als Hindernis empfunden wird, sondern als lockeres Instrument zur Kommunikation.

Mit Claudia Biamonti, Lehrkraft Englisch

Termine: Freitags, 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.13.2026

Uhrzeit: 10:45 - 12:15 Uhr

Kosten: 100,00 Euro, 6 - 12 Teilnehmerinnen

Französisch Konversation B1/B2- Abendkurs

Dieser Kurs bietet den Teilnehmerinnen die Gelegenheit, durch Konversation über aktuelle Themen / Lieder / Texte / Bücher den Wortschatz zu erweitern.

Der Kurs ist für alle Frauen geeignet, die mindestens 4 Jahre Französisch in der Schule hatten und bereits gute Grammatikkenntnisse haben. Ein Lehrbuch ist nicht erforderlich.

Mit Marielle Guinet,
Native Speaker, Lehrkraft Französisch

Termine: Donnerstags, 12.02., 19.02., 26.02.,
05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 16.04., 13.04.,
30.04.2026

Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 100,00 Euro, 6 - 16 Teilnehmerinnen

Parlare Italiano A2 – Abendkurs

Wir arbeiten auf der Basis von „Nuovo Espresso 2“ vom Hueber Verlag, ca. ab Lektion 7. Schwerpunkt des Unterrichts ist die mündliche Kommunikation: Die Sprechansätze des Lehrwerks und die persönlichen Erfahrungen der Teilnehmer werden aufgegriffen und jeder versucht, nach seinem Können, Alltagsgeschehen und Erlebtes einzubringen.

Die Arbeit mit dem Lehrwerk bildet für uns den „rote Faden“, der uns durch Themen des Alltagslebens führt und die nötigen Grammatik- und Wortschatzkenntnisse vermittelt.

Mit Barbara Grassi, Native Speaker, Lehrerin

Termine: Mittwochs, 25.02., 04.03., 11.03.,
18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.,
13.05.2026

von 19:30 bis 20:30 Uhr

Kosten: 80,00 Euro, 6 - 8 Teilnehmerinnen

Parlare Italiano B1 - Abendkurs

Wir arbeiten auf der Basis von „Nuovo Espresso 3“ vom Hueber Verlag, ca. ab Lektion 6.

Je nach Interesse der Teilnehmer werden die in diesem Lehrwerk angebotenen Themen entweder vertieft oder verkürzt bearbeitet. Manchmal bilden eher die persönlichen Erfahrungen, Wünsche oder Fragen der Teilnehmer den Gegenstand des Unterrichts, dann kommt auch ergänzendes Material zum Einsatz.

Auch in diesem Kurs steht die mündliche Kommunikation im Vordergrund, die Teilnehmer sollen aber befähigt werden, komplexere, schriftliche Informationen zu verstehen.

Mit Barbara Grassi, Native Speaker, Lehrerin

Termine: Dienstag, 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.2026

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Kosten: 80,00 Euro, 6 - 8 Teilnehmerinnen



Spanisch – Jetzt in der dritten Runde!

Ab dem 04. Februar 2026 wird der Spanischkurs fortgesetzt und startet mit Kapitel 5 des Lehrbuchs „Perspectivas A1“ von Cornelsen. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die Freude am Lernen haben, es geht um Grammatik, Vokabeln, Sprechen, kulturelle Einblicke und landestypische Traditionen. In einer freundlichen und entspannten Atmosphäre werden die Grundlagen gemeinsam erarbeitet.

Mit Anette Benz, Lehrkraft, Dolmetscherin

Termine: 1. Block: Mittwochs, 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.2026

Uhrzeit: 18:00- 19:30 Uhr

Kosten: 40,00 Euro, 10 Teilnehmerinnen

2. Block: 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 20.05., 27.05.2026

Uhrzeit: 18:00- 19:30 Uhr

Kosten: 60,00 Euro, 10 Teilnehmerinnen

Deutsch

Startklar: Sprachliche- und sozialpädagogische Starthilfe für zugewanderte Frauen

Zugewanderte Frauen erlernen hier erste Deutschkenntnisse, die ihnen den Alltag erleichtern und Zugang zu weiterführenden Bildungsangeboten ermöglichen.

Eine Sozialpädagogin hilft in Alltagsfragen.

Mit Ilka Müller, Magistra Artium

Termine: Montags und donnerstags von 09:00-12:00 Uhr.

Das Angebot wird gefördert von der Sozialstiftung des Landkreises Darmstadt-Dieburg und ist für die Teilnehmerinnen

kostenfrei.



Landkreis
Darmstadt-Dieburg
Zukunft. Regional. Leben.

NEa – Netzwerk Alleinerziehende im Landkreis Darmstadt-Dieburg

Gemeinsame Zeit für Alleinerziehende und getrennt
erziehende Eltern

Du bist alleinerziehend oder trägst die
Verantwortung für dein Kind nach einer Trennung?
Du suchst nach Eltern in ähnlichen Situationen mit
denen du dich austauschen kannst?

Du möchtest mit anderen Familien Unternehmungen
planen und umsetzen?

Dann trete dem NEa Netzwerk Darmstadt-Dieburg
bei. Die monatlichen Treffen finden in Form eines
Sonntagsbrunchs statt.

Wir bieten Raum, Infrastruktur und Organisation.
Ablauf und Inhalt gestalten die Ein-Eltern-Familien
nach ihren Wünschen.

Mit Bianca Keim, Erzieherin

Termine: Sonntags 25.01., 22.02., 29.03.,
26.04., 31.05.2026

Uhrzeit: 10:30 - 12:30 Uhr

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, oder besuchen Sie
uns auf Facebook. In der geschlossenen Gruppe im
sozialen Netzwerk, können sich die
Netzwerkpartner*innen kennenlernen und
austauschen.

([https://www.facebook.com/groups/
AlleinerziehendenNetzwerkDaDi/](https://www.facebook.com/groups/AlleinerziehendenNetzwerkDaDi/)).

NEa



Gemeinsam stärker durchs Jahr Jahresgruppe für Frauen in Veränderung

Diese Jahresgruppe lädt Frauen in Übergangs- oder Veränderungssituationen dazu ein, innezuhalten und sich selbst wieder zu entdecken.

Als Frauengruppe schauen wir darauf, was uns bewegt, was uns stört, was wir uns für das gemeinsame Jahr wünschen und vieles mehr.

In einem geschützten Raum und wertschätzender Atmosphäre ist Zeit für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Kreative Impulse, Gesprächsrunden, gestalttherapeutische Experimente und kleine Achtsamkeitsübungen begleiten uns durch die 14-tägigen Treffen.

Ziel ist es, Klarheit, Kraft und Zuversicht zu finden.

Mit Bärbel Wenzel, Gestalttherapeutin,
Supervisorin

Termine: Donnerstags, 05.02., 19.02., 05.03.,
19.03., 16.04., 30.04., 21.05., 11.06.,
25.06.2026

Uhrzeit: 09:30 - 11:30 Uhr

Kosten: 5,00 Euro pro Treffen
(Gesamtbetrag per Rechnung)



Angst, Panik, Depression

Geleitete Frauengruppe – Zuhören und Mut machen
Wenn Sie unter Angst, Panik und/oder Depressionen leiden, bereits Medikamente dagegen einnehmen oder auch noch nie deswegen in ärztlicher Behandlung waren, dann sind Sie in dieser Gruppe richtig. Hier finden Sie Gehör und Verständnis, Frauen mit ähnlichen Erfahrungen und eine Fachfrau, an die Sie Ihre persönlichen Fragen stellen können.

Wir reden in einer vertraulichen Atmosphäre miteinander über unsere Gedanken, Ängste, Traurigkeit, Wünsche und Freuden.

Wir sprechen uns Mut zu und muntern uns gegenseitig auf. Mit der Zeit relativieren sich oft die eigenen Probleme und das Selbstwertgefühl wächst. Wir arbeiten mit Gestalt-Therapeutischen Elementen: Intensivierung des Gewahrseins, Kontakt und Austausch im Hier und Jetzt.

Unser Motto: „Nur Du allein schaffst es, aber du musst es nicht alleine schaffen!“

Mit Sandra Müller,
Gestalt-Beraterin

Termine: Montags, 02.02., 23.02., 09.03.,
23.03., 13.04., 27.14., 11.05., 01.06.2026

Uhrzeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Kosten: 5,00 Euro pro Treffen, max. 10

Teilnehmerinnen



Ängste im Alter - Verständnis, weil es anderen ähnlich ergeht

Wie stellen Sie sich das Leben im Alter vor?

Die Bilder von alten Menschen und ALTSEIN, die wir in unserer Kindheit erlebten, sind nur Erinnerung. Und heute? Wir sind geprägt von der Schnelllebigkeit unserer Zeit, techn. Fortschritten, die nicht fragen, ob die Menschen damit zurechtkommen. Viele schnelle und abrupte Veränderungen und Neues können leicht zur Überforderung führen. Wie damit umgehen?

ANGST war noch nie ein guter Ratgeber.

Hilfestellungen sind nicht immer gegeben. So kann es sein, dass man sich irgendwie durchwurschtelt, mal nach Hilfe fragt und oft auch einfach resigniert, sich zurückzieht, einsam ist und sich zunehmend überfordert fühlt. So oder so ähnlich geht es derzeit vielen Menschen. Ein Austausch in diesen Situationen ist eine gute Sache. Sich verstanden fühlen, Tipps geben und bekommen, eine Sache weniger wichtigmachen und mit neuem Schwung angehen, das tut gut. In einer geführten Frauengruppe haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Raum auszutauschen und gemeinsam neue Kraft zu tanken.

Mit Rita Heckwolf-Traub, Individualpsychologische Beraterin, Encouraging-Trainerin

Termine: Dienstags, 24.02., 10.03., 24.03., 07.04., 21.04., 05.05.2026. 14-tägig dienstags
Uhrzeit: 14.30 - 16:30 Uhr

Kosten: 05,00 Euro pro Treffen, max. 10 Teilnehmerinnen



Kurse und Workshops Online



NeW-Akademie -
Digitale Qualifizierung
für Frauen in
ganz Hessen

Acht hessische Frauenbildungsträger bilden das Netzwerk NeW-Hessen. Ab 2018 wurde eine ILLIAS-basierte Lernplattform etabliert und kontinuierlich weiterentwickelt.

Die NeW-Akademie ist ein neues Angebot für Frauen aus ganz Hessen: **Sie möchten beruflich wiedereinsteigen, sich neu orientieren und weiterbilden?** Die NeW-Akademie bietet Ihnen dazu eine Vielzahl an Kursen und Trainings. Sie können am Rechner, Laptop oder Handy Ihre Kurse auswählen und an den Angeboten teilnehmen. Die Angebote sind meist kostenfrei! Informieren Sie sich über das Angebot unter:

<https://www.new-hessen.de/>

Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen



Kofinanziert von der
Europäischen Union

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration



Projekte zum Beruflichen (Wieder-)Einstieg



Perspektiven für Frauen auf neuen Wegen

Ein Projekt zur Entwicklung beruflicher Perspektiven
Digitale Bildung, Beratung, Coaching, berufliche Orientierung und Empowerment

Möchten Sie beruflich neu durchstarten?

Ob Sie sich nach einer Pause neu orientieren möchten oder nach Ihrer Ankunft in Deutschland beruflich Fuß fassen wollen – wir unterstützen Sie dabei! Gemeinsam entwickeln wir eine berufliche Perspektive, die zu Ihnen passt, und begleiten Sie Schritt für Schritt auf dem Weg zu einer passenden Arbeitsstelle. Dabei achten wir besonders auf Ihre individuellen Bedürfnisse, einschließlich der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und anderen Verpflichtungen.

Dieses Projekt bietet Ihnen die Chance, neue Wege zu gehen und Ihre Zukunft selbstbewusst zu gestalten!



Das Angebot umfasst die Bausteine

- Berufliche Orientierung und Kompetenzfeststellung
- Coaching, Beratung und individuelle Prozessbegleitung
- Bewerbungstraining und umfassende Bewerbungsunterstützung
- Modulares digitales Know-how für die Arbeitswelt, mit Bausteinen zu Computer- und Online-Essentials, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Online-Zusammenarbeit sowie IT-Sicherheit und Datenschutz
- Empowerment durch eine unterstützende Gruppe Gleichgesinnter
- Berufsqualifizierende Sprachförderung Plus (BQS+) - Berufsbezogenes Deutsch für Büro und Verwaltung ab dem Sprachniveau B1

Die Einzel- und Gruppenangebote finden in Präsenz und online statt.

Wir erstellen gemeinsam den Lernplan, der auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist und Ihren individuellen Zielen entspricht.



Projekte zum Beruflichen (Wieder-) Einstieg Präsenz

Neue berufliche Perspektiven:

Digitale Kompetenzen nach internationalem Standard

Berufsrückkehrerinnen und Arbeitssuchende erhalten mit dem neuen Präsenzkurs „Internationaler Standard für digitale Kompetenzen im Beruf 2026“ die Möglichkeit, digitale Grundkenntnisse aufzufrischen, anzuwenden und mit einem Zertifikat nachzuweisen. So können sie ihre Beschäftigungsfähigkeit gezielt steigern und den (Wieder-)Einstieg in die moderne Arbeitswelt erleichtern.

Das Kursangebot findet **dienstags und donnerstags von 09:00 bis 13:00 Uhr** im **Zentrum Information Beratung Bildung (ZIBB) – Frauen für Frauen e.V., Groß-Umstadt** statt. Vermittelt werden praxisnahe Inhalte in folgenden Bereichen:

- Computer- und Online-Grundlagen
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- PowerPoint
- Digitale Zusammenarbeit
- Datenschutz und
- IT-Sicherheit



Der Kurs richtet sich an Frauen, die ein lernfreundliches Tempo und ein unterstützendes Umfeld wünschen. Eine (optionale) externe Prüfung ermöglicht den Erwerb eines anerkannten Nachweises.

Weitere Informationen sind telefonisch unter **06078 – 96760-0** oder per E-Mail an **info@zibb-umstadt.de** erhältlich.

Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen



Kofinanziert von der
Europäischen Union

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration

MY TURN - MY CHOICE



YoutakeYourCHOICE...

Mit diesem Angebot richten wir uns an alle Frauen mit Migrationshintergrund.

Sie planen den beruflichen Einstieg in Deutschland oder wollen sich verändern?

Dann ist das Projekt »MY TURN – MY CHOICE« genau das Richtige für Sie!

- Sie erweitern Ihre Sprachkenntnisse
- Sie bauen Ihre digitalen Kompetenzen aus
- Sie lernen den deutschen Arbeitsmarkt kennen und entwickeln eine berufliche Perspektive
- Sie finden den Einstieg in Ausbildung oder Job

Angebote

- Individuelle Beratung und Begleitung auf Ihrem persönlichen und beruflichen Weg
- Wir begleiten Sie auf diesem Weg mit Jobcoaching sowie Einzel- und Gruppenangeboten, die in einem Mix aus Online und Präsenz stattfinden.
- Beratung zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf und zur Kinderbetreuung
- Module zur Persönlichkeitsentwicklung (Softskills und Empowerment)
- Kommunikation und Sprachtraining

- IT-Training und Aufbau Ihrer digitalen Kompetenz
- Möglichkeit der Praxiserprobung in regionalen Unternehmen

Voraussetzung für Ihre Teilnahme, Finanzierung und Wissenswertes

- Sie sind zugewandert oder erst vor wenigen Jahren in Deutschland eingereist oder Doppelstaatlerin
- Sie suchen eine Beschäftigung oder Ausbildung die zu Ihnen passt, möchten sich darauf vorbereiten und weiterbilden.
- Das ESF Plus-Förderprogramm und das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) ermöglicht Ihnen mit Unterstützung des Landkreises Darmstadt-Dieburg und der Stadt Darmstadt die kostenfreie Teilnahme.
- Die Dauer Ihrer Teilnahme ist individuell. Sie richtet sich nach Ihrem persönlichen Bedarf.
- Lernangebote finden zu familienfreundlichen Zeiten statt. Die Schulferien sind ausgenommen.

Anmeldung

- Die Anmeldung erfolgt nach einem persönlichen Gespräch.
- Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Sie!

Das Projekt "MY TURN – MY CHOICE" wird im Rahmen des Programms "MY TURN – Frauen mit Migrationserfahrung starten durch" durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der
Europäischen Union



ZIBB Zentrum Information-Beratung-Bildung
Frauen für Frauen e.V.

**JOBCHANCE
SOZIALWIRTSCHAFT**
Sozialwirtschaft stärken –
Chancen eröffnen

Jobchance Sozialwirtschaft

Berufe mit Herz in Erziehung, Pflege und
Gesundheit

Sie können sich einen Beruf in der Sozialwirtschaft vorstellen?

Mit dem Projekt „Jobchance Sozialwirtschaft“ haben Frauen die Möglichkeit, sich gezielt auf eine Ausbildung oder einen Job in Erziehung oder Pflege vorzubereiten.

Die Teilnehmerinnen lernen in einem Kursangebot in Teilzeit von montags bis freitags, von 08:00–14:00 Uhr und durchlaufen vier thematische Module. Feste Praxistage ermöglichen echte Einblicke in den Berufsalltag. Das Projekt verbindet digitales Lernen, persönliche Begleitung und Austausch in der Gruppe. Das Team unterstützt jede Teilnehmerin individuell – von der Bewerbung bis zur Ausbildung oder zum Einstieg in den Wunschberuf.

Mehrere Bausteine bereiten vor

- Sprachkompetenztraining (auf C1-Sprachniveau mit möglicher Prüfung)
- Fachpraxis in einer Einrichtung der Sozialwirtschaft
- Fachtheoretische Inputs und berufsrelevante Themen
- Digitales Know-How für den beruflichen Alltag



Voraussetzung für die Teilnahme

- Sprachniveau B2
- Realschulabschluss oder Berufsabschluss im Herkunftsland
- Mindestalter 16 Jahre
- Finanzierung und Wissenswertes
- Das Programm wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union und des Landes Hessen und ermöglicht eine kostenfreie Teilnahme
- Die Teilnahme ist bis zu einem Jahr möglich und endet mit Aufnahme einer Ausbildung oder einer Berufstätigkeit
- Die Lernangebote finden zu familienfreundlichen Zeiten statt

Anmeldung

- Die Anmeldung erfolgt nach einem persönlichen Gespräch
- Weitere Informationen können Sie unserem Flyer entnehmen.
- Interesse geweckt?
- Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Sie



Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen



Kofinanziert von der
Europäischen Union

HESSEN



Hessisches Ministerium für
Arbeit, Integration, Jugend
und Soziales

AGB

Alle Veranstaltungen finden, sofern nicht anders angegeben, im Frauenzentrum ZIBB, Groß-Umstadt, Steinschönauer Str. 4b statt. Für Schäden an Gesundheit und Eigentum können wir leider keine Haftung übernehmen. Bei Bedarf sind wir bei der Suche nach einer Kinderbetreuung behilflich.

Wir hoffen, dass unser Angebot Ihr Interesse findet, und freuen uns auf Ihr Kommen. Bitte beachten Sie bei der Anmeldung folgende Punkte:

- Die Anmeldung kann formlos schriftlich, telefonisch, per Fax oder E-Mail erfolgen. Die Buchungen und Reservierungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet und mit Aufnahme in die Reservierungsliste verbindlich. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht.
- Mitglieder des Vereins erhalten auf alle Kursgebühren eine Ermäßigung von 20%.
- Auf Anfrage bieten wir die Möglichkeit, Kursgebühren in Raten zu zahlen.
- Für Schülerinnen, Studentinnen, Auszubildende, Arbeitslose, Sozialhilfeempfängerinnen, Alleinerziehende und Rentnerinnen mit wenig Einkommen ist nach Absprache ebenfalls eine Preisermäßigung von 20 % möglich.
- Der Rücktritt ist schriftlich oder telefonisch bis 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Wir berechnen in diesem Falle eine Bearbeitungsgebühr von 20 % der Kursgebühren, mindestens jedoch 10,00 EUR. Wird ein Kurs trotz bestehender Anmeldung nicht besucht, müssen wir die volle Gebühr erheben. Diese entfällt, wenn eine Ersatzperson für die Teilnahme und Übernahme der Teilnahmegebühr benannt wird.
- Falls wir ein Angebot kurzfristig zurückziehen müssen, werden Sie unverzüglich von uns informiert und erhalten die bis dahin gezahlte Gebühr in voller Höhe zurück.
- Datenschutz: Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen einen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Zentrum Information Beratung Bildung (ZIBB)

Frauen für Frauen e.V.

Steinschönauer Straße 4b

64823 Groß-Umstadt

E-Mail: info@zibb-umstadt.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Widerufsformular



Zentrum Information Beratung Bildung
Frauen für Frauen e.V.

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es per Post, Fax (06078 96760 29) oder E-Mail (info@zibb-umstadt.de) zurück an:

Zentrum Information Beratung Bildung

Frauen für Frauen e.V.

Steinschönauser Straße 4b

64823 Groß-Umstadt

Hiermit widerufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung: _____

Bestellt am: _____

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Datum, Ort: _____ Unterschrift (nur bei Mitteilung auf Papier/Fax) _____

Ohne Moos
nix los!

Unterstützung

Immer wieder fragen uns Frauen, wie sie unsere Arbeit unterstützen können.

Frauen für Frauen e.V. ist ein eingetragener Verein und als gemeinnützig anerkannt.

Spenden und Mitgliedsbeiträge können daher steuerlich geltend gemacht werden.

Spendenkonto Bankverbindung:

IBAN: DE21 5085 2651 0002 1671 95

BIC: HELADEF1DIE

Falls Sie uns durch eine **Mitgliedschaft** unterstützen möchten, finden Sie auf der nachfolgenden Seite einen Antrag.

Bereits ab einem Jahresbeitrag von 12,00 Euro können Sie Fördermitglied werden. Ab einem Jahresbeitrag von 60,00 Euro profitieren Sie zudem von vergünstigten Bedingungen für unser Kursangebot.

Herzlichen Dank im Voraus!



Antrag auf Fördermitgliedschaft

Hiermit beantrage ich,

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail-Adresse: _____

die Mitgliedschaft im Verein Frauen für Frauen e.V. und bin bereit, folgenden Mitgliedsbeitrag * kalenderjährlich zu entrichten:

- 12,00 EUR Mindestbeitrag
 24,00 EUR
 36,00 EUR
 48,00 EUR
 60,00 EUR (Beitrag mit Bonus von 20 % auf Kursgebühren)

(*) Mitgliedbeiträge und Spenden sind steuerlich abzugsfähig nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 Körperschaftsteuergesetz.

Durch meine Mitgliedschaft unterstütze ich den Verein und trage dazu zum langfristigen Fortbestand der Einrichtung mit vielfältigen Angeboten bei.
Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung des Vereins mit allen Rechten und Pflichten an.

Datum, Ort, Unterschrift: _____

SEPA-Lastschrift-Mandat Gläubiger-Identifikationsnummer: DE297770000072300 Mandatsreferenz: (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger Frauen für Frauen e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Frauen für Frauen e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstituts vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung.

Name, Vorname (Kontoinhaber/in) Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut

IBAN DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

BIC _____

Datum, Ort und Unterschrift des/der Zahlungspflichtigen

Geschäftsstelle



Andrea Balmerth
Geschäftsführerin,
Beratung, Projekte



Nadine Baier
Stellvertr.
Geschäftsführerin,
Buchhaltung



Tanja Grünebaum
Büromanagement

Ehrenamtlicher Vorstand



Helma Klosok-Steinmeyer
Vorstand ehrenamtlich

Regine Zimmer
Vorstand ehrenamtlich

Projekte

Das Team



Anja Mügge
M.A. Berufspädagogik,
Psychologie und
Wirtschaftswissenschaften,
Wirtschaftsmediatorin
(IHK), Fachreferentin
Arbeitsrecht /
Projekte



Anna Gigante
Pädagogin, Lehrkraft
Deutsch / Projekte



Karen Käppel
M.A. Deutsch als
Fremdsprache,
Lehrkraft Deutsch /
Projekte



Carmen Popii
Programmiererin,
Trainerin Digitale
Kompetenzen /
Projekte

Beratung



Das Team

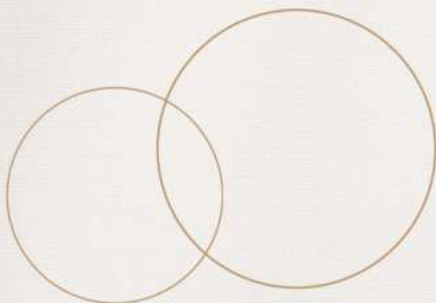
Elena Rakowitz
Sozialarbeiterin,
Traumazentrierte
Fachberaterin /
Traumasensible Beratung



Hilde Spahn
Schulmediatorin,
Schuldirektorin i.R. /
Sprechstunde
Schulberatung



Rosemarie Lück
Buisness Coaching,
Resilienztrainerin /
berufliche Beratung



Gruppen



Das Team

Bianca Keim

Hotelfachfrau,
Erzieherin /
Ansprechpartnerin
Netzwerk
Alleinerziehende (NEa)



Rita Heckwolf-Traub

Individualpsychologische
Beraterin, Encouraging-
Trainerin / Angeleitete
Frauengruppe
"Ängste im Alter"



Sandra Müller

Gestalt-Beraterin /
Angeleitete
Frauengruppe
"Angst-Panik-
Depression"



Ingrid Jakob

Heilpraktikerin,
Systemische Beraterin /
Angeleitete
Selbsthilfegruppe
"Lebenslust statt
Krankheitsfrust"

sowie freiberufliche Referentinnen

Programmübersicht

Datum und Titel **Seite**

Jan. 2026

| | |
|---|----|
| 16.01. Brush your English | 23 |
| 25.01. NEa - Netzwerk Alleinerziehende* | 27 |

Fortlaufende Kurse und Gruppen

Feb. 2026

| | |
|--|----|
| 02.02. Angst, Panik, Depression (Gruppe) | 29 |
| 05.02. Gemeinsam stärker durchs Jahr / Jahresgruppe für Frauen in Veränderung | 28 |
| 10.02. Buchclub "Lesezauber"* | 15 |
| 12.02. Französisch Konversation B1/B2 | 24 |
| 22.02. Lesung aus Heilungsphasen | 20 |
| 24.02. Parlare Italiano B1 | 24 |
| 24.02. Ängste im Alter (Gruppe) | 30 |
| 25.02. Parlare Italiano A2 | 25 |
| 27.02. Demokratie stärken | 5 |

Fortlaufende Kurse und Gruppen

Programmübersicht

Datum und Titel

Seite

März 2026

| | |
|--|----|
| 04.03. Spanisch (3. Runde) | 26 |
| 08.03. Antifeminismus und die extreme Rech | 5 |
| 11.03. Kreativ starten: Canva Grundlagen | 16 |
| 22.03. Lesung aus Heilungssprachen | 20 |
| 14.03. Demokratie unter Druck? | 6 |
| 21.03. Resilienz-Training für Frauen | 19 |
| 25.03. Sicher durchs Internet | 22 |
| 28.03. Komm-klar: Komm(uniziere) klar! | 18 |

Fortlaufende Kurse und Gruppen

Apr. 2026

| | |
|----------------------------|----|
| 17.04. Polish your English | 23 |
|----------------------------|----|

Fortlaufende Kurse und Gruppen

Mai 2026

| | |
|--|----|
| 29.05. Entdecke deinen inneren Schatz: Intuitive Malerei für innere Stärke und Potential | 13 |
|--|----|

Fortlaufende Kurse und Gruppen

Programmübersicht

Datum und Titel

Seite

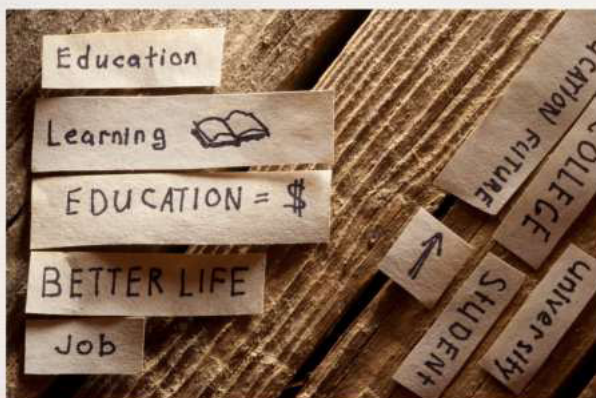
Juni 2026

08.06. Flower Power kreativ: Gestalte dein sommerliches Blumengesteck selbsts 14

23.06. Erste Hilfe in psychischen Ausnahmesituatioenen 17

Fortlaufende Kurse und Gruppen

***Fortlaufende Kurse und Gruppen - Einstieg jederzeit möglich**



Bürozeiten:

Montag bis Freitag
von 09:00 bis 12:00 Uhr

Beratung und weitere Termine
nach Vereinbarung

**Bankverbindung**

IBAN: DE48 5085 2651 0013 1569 06


BIC: HELADEF1DIE


Kontakt

Telefon: 06078 96760 0

E-Mail: info@zibb-umstadt.de

www.zibb-umstadt.de

 ZIBB - Frauen für Frauen e.V.

 [zibb_umstadt](https://www.instagram.com/zibb_umstadt)

Impressum**Programmplanung / Konzeption**

Andrea Balmerth, Tanja Grünebaum

Layout

Anja Mügge, Elena Rakowitz

