

**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](mailto: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 Hafeneger,  
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

## **Programmhighlights**

## **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 zurechtkommen 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 Steinschöner 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](mailto: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

## Lesung aus HEILUNGSPHASEN

Wenn Sie ein Problem haben und ernsthaft eine Lösung anstreben, kommen Sie nicht umhin, die unterschiedlichen Phasen bis zur Lösung zu durchleben und zu bearbeiten.

Ob Sie ein „kleines Alltagsproblem“ haben oder eine Krankheit durchlaufen, wie das Umfeld Ihnen bei der Lösung hilft und wie die Zufälle dienen, das erfahren Sie während der Lesung. Überdies auch, was Kapitulation, Angst, Verantwortung, Rückfälle, Fortschritte und Verantwortung damit zu tun haben.

Vor dem Antreten der 24 Phasen gib es 12 ganz wichtige Fragen, die Sie sich stellen sollten, um dann zu entscheiden, ob Sie die Reise in Ihre Heilungsphasen antreten wollen. Die Autorin erläutert einige der 24 HEILUNGSPHASEN, die man durchläuft, bis man ein Problem lösen kann.

Mit Anna Gigante,

**Termin:** So, 22.02.2026

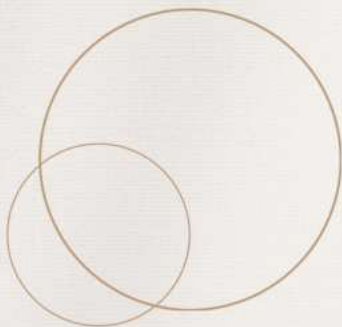
Uhrzeit: 14:00 - 16:00 Uhr

Kosten: 10,00 Euro

Wir bitten um Anmeldung.



<https://www.anna-gigante.de/publikationen/heilungsphasen-2023/>



## Lesung HEILUNGSSPRACHEN

### Lernen Sie Ihre Heilungssprachen kennen und nutzen

Wir sprechen viel mehr Sprachen als die Muttersprache und die Körpersprache. Jeder Mensch drückt sich anders aus: mit dem Körper, mit der verbalen Sprache, mit seinem Auftreten, mit seiner Haltung, mit seiner Herkunft, mit der Art, wie er über sich und über die Welt denkt und wie er mit sich und mit der Welt umgeht.

Wir sind authentisch, wenn wir unsere Art zu denken und zu fühlen körperlich und verbal ehrlich mitteilen. Wenn die Gedanken oder die Gefühle nicht zu der verbalen Sprache passen, kann die Gesundheit beeinträchtigt werden, dann spricht die Autorin von einer Unheilsprache. Wenn wir die Sprache nutzen, um uns und andere zu verletzen, abzuwerten, Vorurteile auszudrücken, zu manipulieren oder zu indoktrinieren usw, dann liegt ebenfalls eine Unheilsprache vor.

Die Autorin hat in den letzten 40 Jahren 66 Sprachen beobachtet und dokumentiert. Während der Lesung werden einige davon vorgestellt.

Mit Anna Gigante,

**Termin:** Sonntag, 22.03.2026

**Uhrzeit:** 14:00 - 16:00 Uhr

**Kosten:** 10,00 Euro

Wir bitten um Anmeldung.



## „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 Sprechanlässe 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.**



## 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, Steinschönauser 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](mailto: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.



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) \_\_\_\_\_

## 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

**ZIBB**

Zentrum Information Beratung Bildung

Frauen für Frauen e.V.



## 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



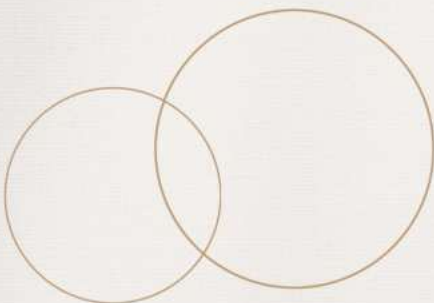
### **Hilde Spahn**

Schulmediatorin,  
Schuldirektorin i.R. /  
Sprechstunde  
Schulberatung



### **Rosemarie Lück**

Buisness Coaching,  
Resilienztrainerin /  
berufliche Beratung



## Gruppen



## Das Team

### **Bianca Keim**

Hotelfachfrau,  
Erzieherin /  
Ansprechpartnerin  
Netzwerk  
Alleinerziehende (NEa)



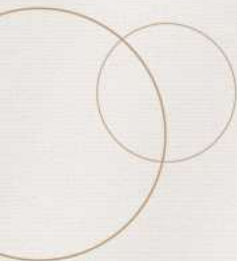
### **Rita Heckwolf-Traub**

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

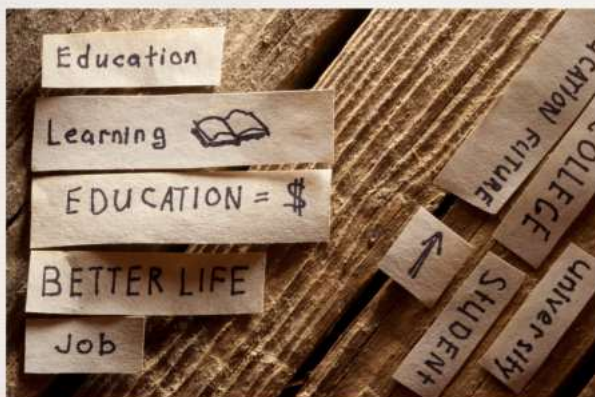
14

23.06. Erste Hilfe in psychischen  
Ausnahmesituatioenen

17

## Fortlaufende Kurse und Gruppen

**\*Fortlaufende Kurse und Gruppen - Einstieg  
jederzeit möalich**



**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](mailto:info@zibb-umstadt.de)

[www.zibb-umstadt.de](http://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

