

# Kreisausschuss

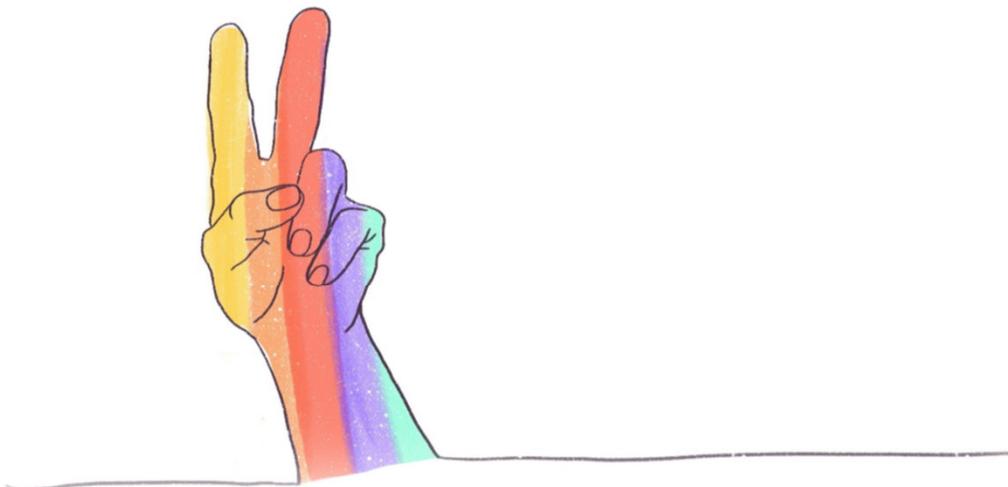
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro



## Fortbildungsprogramm für Frauen 2024



Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf  
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro  
Im Lichtenholz 60  
35043 Marburg-Cappel  
E-Mail: [kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de](mailto:kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de)  
Onlinepräsenz: [www.marburg-biedenkopf.de/gleichstellung](http://www.marburg-biedenkopf.de/gleichstellung)  
Janet Miller, Telefon: 06421 405-1310  
Ariana Jokar, Telefon: 06421 405-1311



## Grußwort

Liebe Bürgerinnen,

ich freue mich sehr, Ihnen das neue Fortbildungsprogramm für das Jahr 2024 vorstellen zu können, das vom Kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbüro sorgfältig zusammengestellt wurde. Dieses Programm wurde auf Grundlage Ihrer Rückmeldungen und Wünsche entwickelt und bietet Ihnen eine breite Palette an Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung.

In diesem Jahr bieten wir eine Vielzahl Gewinn bringender Workshops und Veranstaltungen an, darunter:

- Powertalk für Frauen: Hier entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten zur selbstbewussten Kommunikation und Selbstpräsentation weiter.
- Schreiben im Business: Perfektionieren Sie Ihre schriftlichen Kommunikationsfertigkeiten für den Geschäftsbereich.
- Mehr Frauen in der Politik – gestern und heute! Erfahren Sie, wie Frauen aktiv an der Gestaltung unserer Gesellschaft teilnehmen können, sowohl in der Vergangenheit als auch in der Gegenwart.
- Pflegende Frauen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit: Finden Sie den richtigen Ausgleich zwischen der Pflege anderer und Ihrer eigenen Selbstfürsorge.

Dies ist nur ein kleiner Auszug aus unserem breiten Angebot. Es gibt noch viele weitere spannende Workshops und Veranstaltungen, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden.

Unsere Fortbildungen stehen allen Frauen offen, unabhängig von ihrem Hintergrund und ihren Erfahrungen. Wir ermutigen Sie herzlich, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen und gemeinsam neue Wege zu erkunden. Wir freuen uns darauf, Sie bei uns in der Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf begrüßen zu dürfen.

Ihr

Jens Womelsdorf  
Landrat





## Seminarangebot des Kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbüros 2024:

- Powertalk für Frauen
- Schreiben im Business
- Mehr Frauen in der Politik – gestern und heute!
- Finanzkompetenz – echt weiblich
- Kommunikation in schwierigen Situationen
- Neue Wege
- Kraft schöpfen aus der Wertschätzung
- Resilienz
- Pflegende Frauen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit
- Fahrrad-Reparatur-Workshop für FLINTA\*
- Zeitmanagement
- Darf ich das sagen?
- Exkursion: Feministische Stadtführung in Marburg
- Selbstbewusst im Gegenwind
- Frau will gehört werden
- Kleine Veränderung – große Wirkung
- Intersektionaler Feminismus
- Die Heldin in dir
- Dauerstress und seine Folgen
- Auszeit in der Vorweihnachtszeit

## Power talk für Frauen

Termin	Dienstag, 23.01.2024, 10:00–18:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Lucia Parthen Diplom-Pädagogin, Beraterin und Coachin für Kommunikation & Rhetorik, Körpersprache & Ausstrahlung, Mediatorin, Marburg
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	09.01.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	10 Personen
	Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.



## Starker Auftritt – kraftvolle Kommunikation!

Viele Frauen haben erlernt, ihrem Standpunkt und ihrer Person nicht das nötige Gewicht zu geben, um gehört, verstanden und ernstgenommen zu werden.

Wir üben einfach umzusetzende Methoden, die diese Wirkungs-Fallen in einen starken Auftritt und eine überzeugende Rede umwandeln:

Die Kraft der Souveränität: zu mir stehen und meinen Standpunkt klar vertreten:

- Mit weniger Worten mehr bewirken: Prägnant, präzise und griffig auf den Punkt bringen, was mir wesentlich ist
- Ausstrahlung, Stimme und Körpersprache gestalten und für mein Redeziel einsetzen
- Power-Rhetorik: Starke Botschaften mit starker Wirkung senden
- Die Kraft der Emotionen ins Spiel bringen und sympathisches Selbstbewusstsein ausstrahlen.

Ich freue mich sehr darauf, Sie in diesem Seminar mit kleinen Theorie-Inputs und (stets freiwilligen) Übungen dabei zu unterstützen, Ihren ganz persönlichen Power-Talk und -Auftritt zu finden, der perfekt zu Ihnen passt und mit dem Sie sich (noch) wohl(er) fühlen!



## Schreiben im Business

Termin	Dienstag, 06.02.2024, 11:00–16:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Ingrid Walter Autorin, Germanistin und Kunsthistorikerin, Offenbach am Main; in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	23.01.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	10 Personen  Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.
Hinweis	Benötigen Sie aufgrund Ihrer Behinderung vorab die Seminarunterlagen digital oder im Seminar vergrößert, vermerken Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung.

## Schreibworkshop zum Schreiben im Arbeitsleben

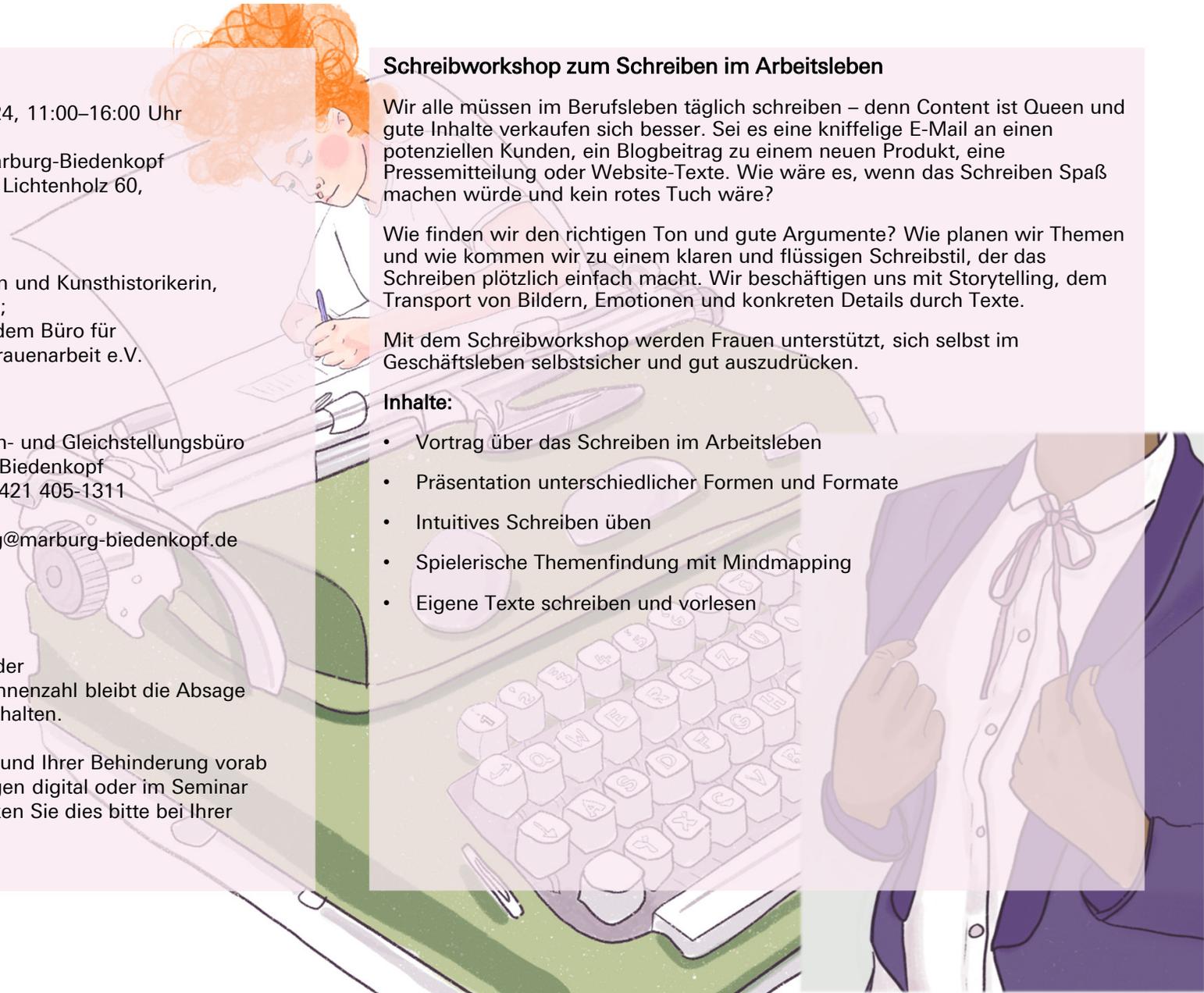
Wir alle müssen im Berufsleben täglich schreiben – denn Content ist Queen und gute Inhalte verkaufen sich besser. Sei es eine knifflige E-Mail an einen potenziellen Kunden, ein Blogbeitrag zu einem neuen Produkt, eine Pressemitteilung oder Website-Texte. Wie wäre es, wenn das Schreiben Spaß machen würde und kein rotes Tuch wäre?

Wie finden wir den richtigen Ton und gute Argumente? Wie planen wir Themen und wie kommen wir zu einem klaren und flüssigen Schreibstil, der das Schreiben plötzlich einfach macht. Wir beschäftigen uns mit Storytelling, dem Transport von Bildern, Emotionen und konkreten Details durch Texte.

Mit dem Schreibworkshop werden Frauen unterstützt, sich selbst im Geschäftsleben selbstsicher und gut auszudrücken.

### Inhalte:

- Vortrag über das Schreiben im Arbeitsleben
- Präsentation unterschiedlicher Formen und Formate
- Intuitives Schreiben üben
- Spielerische Themenfindung mit Mindmapping
- Eigene Texte schreiben und vorlesen



## Mehr Frauen in der Politik – gestern und heute!

Termin	Dienstag, 20.02.2024, 10:00–13:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Eva Heymann, Marketing- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main; in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	06.02.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	10 Personen
	Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.



Am 19. Januar 1919 fand die Wahl zur verfassungsgebenden Nationalversammlung statt – erstmalig unter der Beteiligung von Frauen als Wählerinnen und Gewählte. Der Frauenanteil damals betrug 8,7 Prozent. Wo stehen wir heute – 100 Jahre später?

Seit Jahren kämpfen die Volksparteien um einen höheren Frauenanteil und eine bessere Repräsentation von Frauen in den Parlamenten. Doch sie bleiben aus. Noch immer sind Frauen in den deutschen Parlamenten auf kommunaler, Landes- und Bundesebene nicht paritätisch vertreten. Was hält sie davon ab? Haben Frauen es satt, sich an alten, patriarchalischen Strukturen abzuarbeiten? Wollen sie vielleicht ihre Überzeugungen vertreten, jedoch ohne politische Machtspiele, Taktierereien und Dominanzgebaren? Oder fehlt es Frauen vielleicht an Mut, sich in der Politik zu engagieren? Wie lassen sie sich gewinnen?

Anhand mutiger Thesen und provokanter Fragestellungen will die Referentin zu einer lebendigen, konstruktiven Diskussion anregen, ob – und wenn ja, was sich ändern muss.

Die Referentin, ehemals 10 Jahre hauptamtliche Parteifunktionärin, spricht aus eigener Erfahrung, wagt den Vergleich zwischen gestern und heute und sucht im Diskurs mit den Zuhörerinnen nach Lösungen.

## FinanzKompetenz – echt weiblich

Termin Dienstag, 05.03.2024, 09:00–16:00 Uhr

Ort Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf  
35043 Marburg, Im Lichtenholz 60  
Raum U057

Referentin Heike Hämer, FinanzCoach  
Bankkauffrau, ehem. Finanz- und  
Versicherungsmaklerin  
Ebsdorfergrund

Teilnahmegebühr 10,00 €

Anmeldung Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro  
Landkreis Marburg-Biedenkopf  
Telefonnummer: 06421 405-1311  
E-Mail:  
kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

Anmeldeschluss 20.02.2024

Mindestteilnehmerinnenzahl 10 Personen

Bei Nichterreichen der  
Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage  
des Seminars vorbehalten.

## Ein PowerTag für dich und dein Geld

Geld – täglich nutzen wir es! Wir brauchen es, um zu leben, zu wohnen, uns gesund zu ernähren. Auch beschert es uns Annehmlichkeiten wie Essen zu gehen, in den Urlaub zu fahren oder unser Hobby oder unsere Fortbildung zu finanzieren. Und wir spüren, dass unser Leben immer teurer wird. Wie können wir mit unserem Geld umgehen, damit wir unsere Herausforderungen meistern? In diesem Seminar wirst du dein FinanzWissen vergrößern: „Wie Sorge ich vorausschauend und clever vor für mein Alter?“ oder „Wie kann ich klug und nachhaltig Geld sparen?“ – wenn auch du dir diese Fragen stellst, ist dieser Workshop eine gute Gelegenheit, deine FinanzKompetenz zu erweitern! Du erhältst fundiertes Wissen rund um das Thema Geld, das du sofort in deinem täglichen Leben anwenden kannst. Du brauchst keinerlei Voraussetzungen, um dabei zu sein. Einzig deine Bereitschaft, etwas Neues zu lernen, ist wichtig. Du wirst überrascht sein, wie viel Hilfreiches und Nützliches es für dich zu entdecken gibt.

### Folgende Schwerpunkte sind Inhalte des Seminars:

- Strukturen für dein Geld - Einnahmen und Ausgaben-Check, damit am Monatsende mehr übrig bleibt
- Kontenmodelle kennen lernen – lenke schon am Monatsanfang dein Geld in die für dich nützliche Richtung
- Die Inflation und dein Geld – kurzfristiger und vor allem langfristiger Einfluss – ich zeige dir, wie du das berechnen kannst
- Sparen, aber wie – Du erfährst, welche Sparform dir auf welche Weise dient
- Investmentfonds und Nachhaltigkeit – Sparplan, Einmalanlage, Entnahmeplan – du lernst, was es zu beachten gibt
- Live-Recherche – Du erhältst Tools und Tipps, damit du selbst recherchieren kannst

Mit Spaß und Leichtigkeit reden wir einen Tag lang über Geld. In kleinen, nachvollziehbaren Schritten baust du dein FinanzWissen auf - deine Fragen sind erwünscht. Mit einem neuen GeldBewusstsein startest du in deine FinanzZukunft, kennst deine nächsten Schritte und weißt, was du brauchst, um sie umzusetzen.

Ich habe „du“ als Ansprache gewählt, um dir das Lesen leichter zu machen. Gerne klären wir im Seminar, ob das so bleiben darf oder ob „Sie“ angenehmer ist.

## Kommunikation in schwierigen Situationen

Termin	Dienstag, 19.03.2024, 10:00–18:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Lucia Parthen Diplom-Pädagogin, Beraterin und Coachin für Kommunikation & Rhetorik, Körpersprache & Ausstrahlung, Mediatorin, Marburg
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	05.03.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	10 Personen
	Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

## Was tun, wenn's knifflig wird?

Kommunikation ist spielend einfach! ... solange sich die Anderen genauso benehmen, wie ich es mir wünsche.

In diesem Seminar geht es um die Kunst, klar, überzeugend und gleichzeitig wertschätzend zu kommunizieren – gerade dann, wenn es schwierig wird.

- Schwierige Kommunikationssituationen: Enttäuschung, Erwartungen, unterschiedliche Interessen und Sichtweisen, Autoritätskonflikte, Kritik und Widerspruch, Grenzen setzen
- Methoden und (stets freiwillige) Übungen für mehr Klarheit und Überzeugungskraft in Auftritt und Kommunikation
- Humorvolles Kennenlernen meiner Trigger, Stressmuster und -reaktionen
- Wirkungsvolles Erste Hilfe-Kit für Stress in der Kommunikation: So unterstütze ich mich selbst und mein Gegenüber
- Keine Angst vor Emotionen: das Geschenk der Bedürfnisse und Gefühle entpacken

In diesem Seminar erhalten Sie durch Austausch und Mini-Theorie-Inputs sowie (wenn Sie mögen) Feedback und Übungen Anregungen und Inspirationen – in jedem Fall handfeste Methoden, wie Sie in für Sie schwierigen Situationen statt aus gewohnheitsmäßigen Stressmustern mehr so kommunizieren können, wie Sie es wirklich möchten.

## Neue Wege

Termin	Dienstag, 16.04.2024, 09:00–17:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Julia Dinslage Kulturwissenschaftlerin & Kulturwandlerin, Geschäftsführerin von „Potluck – Weiterbildung für kulturelle Vielfalt“, Marburg
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	02.04.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	10 Personen
	Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

Auf unserem Lebensweg kommen wir immer wieder an Punkte, an denen wir überprüfen können, ob Veränderungen und eine Neuausrichtung anstehen. Teilweise werden diese Prozesse durch äußere Umstände initiiert oder sie entstehen aus einem inneren Wunsch nach Weiterentwicklung.

Der Workshop richtet sich an Frauen, die wahrnehmen, dass etwas Neues in ihr Leben eingeladen werden will. In einem kreativen, entspannten und offenem Rahmen kann Klarheit über die eigenen Wünsche und Vorstellungen wachsen. Der Austausch mit anderen Frauen ermöglicht direkte Rückmeldungen und Unterstützung.

### Inhalte:

- Wo stehe ich? Was ist mein Nährboden und welche Potentiale wollen sich neu entfalten?
- Was sind meine Wünsche und Sehnsüchte?
- Was brauche ich für eine Neuausrichtung?
- Welche Prioritäten setze ich? Wie schaffe ich mir Freiräume für den neuen Weg?
- Wie Sorge ich gut für mich? Was sind meine Kraftquellen?
- Wie plane ich erste Schritte?



## Kraft schöpfen aus der Wertschätzung

Termin Donnerstag, 25.04.2024, 17:00–20:00 Uhr

Ort Online

Referentin Daniela Manke, M.A.  
Prozessbegleiterin und Organisationsentwicklerin,  
Trainerin für wertschätzende Kommunikation nach  
Marshall B. Rosenberg, Fulda;  
in Kooperation mit dem Büro für  
Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Teilnahmegebühr die Teilnahme ist kostenfrei

Anmeldung Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro  
Landkreis Marburg-Biedenkopf  
Telefonnummer: 06421 405-1311  
E-Mail:  
kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

Anmeldeschluss 18.03.2024

Mindestteilnehmerinnenzahl 10 Personen

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl  
bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

## Die Wirkweise von Wertschätzung erleben und ihr kraftvolles, verbindendes Potenzial nutzen

Wertschätzung anzunehmen fällt vielen oftmals schwerer als Wertschätzung zu geben. Doch auch wenn wir Wertschätzung geben, fallen wir oftmals in alte Bewertungsgewohnheiten von gut und schlecht. Ob in der Familie oder im Berufsalltag – Wertschätzung ist ein wichtiger Kitt in zwischenmenschlichen Beziehungen und fördert einen verbindenden Umgang miteinander.

Die Teilnehmerinnen erlernen, Wertschätzung zu geben und zu empfangen, Grundlage ist die Haltung der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

Das Seminar richtet sich an alle Interessierte, die ihre Kommunikationskompetenzen weiterentwickeln wollen.

### Inhalte:

- Zwischen Wertschätzung und Lob unterscheiden
- Wertschätzendes Feedback geben



## Resilienz

Termin	Dienstag, 14.05.2024, 09:00–16:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Manuela Brehmen, Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.), individualpsychologischer Coach, Stress- und Resilienzcoach und Yogalehrerin, Kirchhain
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	30.04.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	12 Personen
	Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

## Das psychische Immunsystem stärken und Stress gesund bewältigen

Resilienz wird als das Immunsystem der Seele bezeichnet und unterstützt uns Menschen dabei Belastungen, Krisen und Stress zu bewältigen. Eine resiliente Haltung ist trainierbar und trägt dazu bei den alltäglichen Herausforderungen in Privat- und Berufsleben mit innerer Stärke und Gelassenheit entgegen zu treten.

Doch wie können wir unsere psychische Widerstandskraft stärken? Was hilft auch in schwierigen Zeiten nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten und zuversichtlich zu bleiben? Und wie kann Resilienz zu einem glücklicheren Leben beitragen?

Diese und weitere Themen werden in dem Tagesseminar behandelt und eine Mischung aus theoretischem Input sowie praktischen Übungen mit den Teilnehmerinnen praktiziert.

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke und eine Yogamatte/Sportmatte mitbringen!

### Inhalte des Seminars:

- Was bedeutet Resilienz?
- Resilienzfaktoren
- Das Immunsystem der Seele stärken und Stress gesund bewältigen
- Entdeckung individueller Kraftquellen beim Umgang mit mentalen Herausforderungen
- Praxis: Entspannungsübungen

## Pflegende Frauen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit

Termin	Donnerstag, 16.05.2024, 10:30–16:30 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Daniela Manke, M.A. Prozessbegleiterin und Organisationsentwicklerin, Trainerin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Fulda; in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	30.04.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	10 Personen Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

Pflegende Frauen finden sich oftmals in einer doppelten Belastungssituation wieder: zum Familienmanagement in der Kernfamilie kommt die Unterstützung der alternden Eltern hinzu – bis zur Übernahme von Pflegeaufgaben.

Hier gilt es, einmal genauer hinzusehen und hineinzuspüren: Wie erlebe ich Selbstfürsorge und was kann ich tun, um gut in meiner Mitte zu sein? Welche Rollen habe ich im Familiengefüge und wie gestalte ich diese darin?

Dieser Workshop unterstützt pflegende Frauen, mehr Klarheit in Bezug auf ihre Lebensziele und Rollen zu gewinnen.

### Inhalte:

- Selbstfürsorge und Sorge für andere
- Rollenklärung
- Lebensziele erforschen
- Techniken der Selbstempathie
- Entspannungsübungen



## Fahrrad-Reparatur-Workshop für FLINTA\*

Termin	Donnerstag, 16.05.2024, 09:00–13:00 Uhr
Ort	RADikate Marburg Heusingerstraße 1 35037 Marburg
Referent*innen	Lana Creutziger Zweiradmechaniker-Meisterin  Hannah Weisbach professionell erfahrene Fahrrad-Schrauberin, Diplom-Psychologin
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	05.05.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	12 Personen  Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

Auto-matisch? – Nee, Fahrrad-matisch & selbst geschraubt

Fahrrad-Reparatur-Workshop für FLINTA\*

Ein gut funktionierendes Fahrrad kann uns die Flügel der Unabhängigkeit verleihen. Noch mehr, wenn wir (kleinere) Reparaturen und Einstellarbeiten selbst durchführen können.

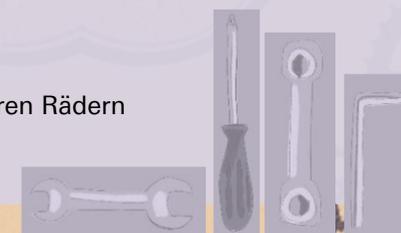
Wir freuen uns auf einen Raum, in dem ihr eure Fahrräder besser kennen lernen könnt. Bringt dazu gerne eure eigenen Fahrräder mit, aber auch ohne Fahrrad seid ihr willkommen und könnt dann an Übungsmaterial von uns Sachen ausprobieren.

Der Workshop richtet sich an alle FLINTA\*, wie Frauen (cis, trans) und nicht-binäre Personen.

Ihr braucht keinerlei Vorerfahrungen und egal wie wenig ihr bislang geschraubt habt, Platz für blöde Kommentare gibt's bei uns nicht.

**Bei diesem Workshop wollen wir uns folgende Bereiche näher anschauen:**

- Schaltung einstellen
- Bremsen prüfen
- Schlauch flicken oder wechseln
- Soweit möglich: individuelle Sachen an euren Rädern



## Zeitmanagement

Termin	Donnerstag, 13.06.2024, 09:00–13:00 Uhr
Ort	Online
Referentin	Marion Hemer Projektkoordination, Coaching und Mediation dasJOBKONZEPT: Betreuung Coaching Berufliches Bildungsinstitut & Sprachschule, Marburg
Teilnahmegebühr	die Teilnahme ist kostenfrei
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	06.06.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	10 Personen  Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

## 6 Schritte zu einem besseren Zeitmanagement

Sie erarbeiten individuell mit Beispielen aus dem Alltag folgende Schritte:

- Ziele setzen
- Umgang mit der Zeit
- Zeitdiebe erkennen
- Prioritäten setzen
- Richtig planen
- Work-Life-Balance

Der Workshop gibt Tipps und Antworten zum erfolgreichen Umgang mit der Zeit. Zeitmanagement als ganzheitliches „Zeit- und Lebensmanagement“ begreifen und die Balance herzustellen zwischen effektivem Arbeiten und einer Work-Life-Balance soll durch diesen Workshop erarbeitet werden.



## Darf ich das sagen?

Termin	<b>Zweitätiges Seminar</b> Donnerstag, 13.06.2024, 09:00–17:00 Uhr Freitag, 14.06.2024, 09:00–17:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Julia Dinslage Kulturwissenschaftlerin & Kulturwandlerin, Geschäftsführerin von „Potluck – Weiterbildung für kulturelle Vielfalt“, Marburg
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	05.06.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	10 Personen  Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

Wer kennt das nicht? Ein Thema wird endlos diskutiert, ohne dass eine Entscheidung getroffen wird. Im Team herrscht schlechte Stimmung und niemand spricht es an. Oder: In Besprechungen nehmen sich ein paar wenige den Raum, um ihre Themen breit darzustellen. Häufig resignieren wir in solchen Situationen und richten uns mit dem Gedanken ein „das kann ich eh nicht ändern“. Mit diesem Schritt geraten allerdings auch die Freude an der Arbeit sowie die Arbeitsleistung erheblich ins Stocken.

Was ändert sich, wenn wir unsere Wahrnehmungen als eine wertvolle Quelle von Entwicklung verstehen und unsere Beobachtungen zur Sprache bringen? Wie gelingt es, gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen in derartigen Situationen einen anderen Umgang zu finden? Genau dies werden wir an den beiden Tagen auf den Grundlagen der gewaltfreien und wertschätzenden Kommunikation nach Marshall Rosenberg entdecken und praxisorientiert üben.

### Inhalte:

- Grundlagen einer wertschätzenden Kommunikation
- Beobachten versus bewerten
- Selbstempathie und Empathie für andere
- Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation
- Voraussetzungen für gute Gespräche und Teamsitzungen

## Exkursion: Feministische Stadtführung in Marburg

Termin	Freitag, 21.06.2024, 14:00–16:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: Brunnen am Marktplatz, Markt 12-15, 35037 Marburg
Referentin	Barbara Amend Buchhändlerin, Gästeführerin, Mitglied der Gleichstellungskommission Marburg, in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
Teilnahmegebühr	12,00 €
Anmeldung	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. Telefon: 0611 – 15786-0 E-Mail: frauen-buero-f.de
Anmeldeschluss	07.06.2024

## 800 Jahre feministische Frauen

Marburg weiblich, ein Stadtspaziergang fast ohne Jahreszahlen, auf den Spuren von Politikerinnen, Wissenschaftlerinnen, Unternehmerinnen, Bürgerinnen und Künstlerinnen. Ein Gang durch Geschichte und Gegenwart. Schon im 13. Jahrhundert, also vor 800 Jahren, haben Frauenpersönlichkeiten die gesellschaftliche und politische Entwicklung maßgeblich mitbestimmt. Wir besuchen die Häuser und Wohnungen der Frauen und lernen sie durch Biografien, Tagebücher, Briefe und Gedichte kennen.

Am Rathaus erinnern wir uns an „Unsere Unbeugsamen“, die Gleichstellungsbeauftragte und die ersten weiblichen Stadträtinnen.

Wir rätseln darüber, warum man die Position der Stadträtin nicht splitten kann und was das Lehrerinnenzölibat für eine Bedeutung hatte.

Der Treffpunkt ist der Brunnen am Marktplatz.



## Selbstbewusst im Gegenwind

Termin	Dienstag, 09.07.2024, 10:00–18:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Lucia Parthen Diplom-Pädagogin, Beraterin und Coachin für Kommunikation & Rhetorik, Körpersprache & Ausstrahlung, Mediatorin, Marburg
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	25.06.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	10 Personen
	Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

Für viele von uns ist dies Königsklasse der Kommunikation:

Selbstbewusstsein spüren, ausstrahlen und ausdrücken – genau dann, wenn uns Kritik erreicht, wir uns einem Vorwurf gegenübersehen, unsere Argumente nicht mit offenen Armen aufgenommen werden, unser Gegenüber uns eindringlich mit Fragen, Erwartungen, Forderungen, Enttäuschung konfrontiert oder eine starre Rollenverteilung herrscht.

Deswegen widmen wir uns an diesem Seminartag in humorvoller, leichter Atmosphäre und geschütztem Rahmen diesen Themen:

- Meinen Standpunkt stark und deutlich vertreten – ganz egal, ob ich allein mit ihm bin oder Zustimmung erwarte
- Frau ärgere (Dich) nicht: erfreulichere Wege als Vorwurf, Schuldzuweisung und Groll
- Musterunterbrechung: das kann ich tun, um bei mir und anderen den Autopiloten auszuschalten und einen neuen Ton anzuschlagen
- Humor und Spontaneität als Ressource nutzen – gerade dann, wenn ich's nicht witzig finde?!
- Ein Gruß aus der rhetorischen Giftküche: was tun bei Manipulation, Statusspielen, emotionaler Erpressung, Vorwürfen?
- Hart in der Aussage, wertschätzend in der Beziehung: Fouls stoppen, Nein-Sagen, Grenzen setzen und klären

Wie immer ist aktives Üben/Trainieren und teilnehmende Beobachtung je nach eigenem Geschmack gleichermaßen möglich.

Bitte bringen Sie sehr gerne konkrete Gegenwind-Beispiele aus Ihrem Leben mit.

Herzlich willkommen!

## Frau will gehört werden

Termin	Mittwoch, 04. September 2024, 10:00–15:30 Uhr
Referentin	Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Regisseurin, Coach, Frankfurt am Main; in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. und dem Hessischen Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung Rita Schroll
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	21.08.2024
Maximalteilnehmerinnenzahl	10 Personen
	Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

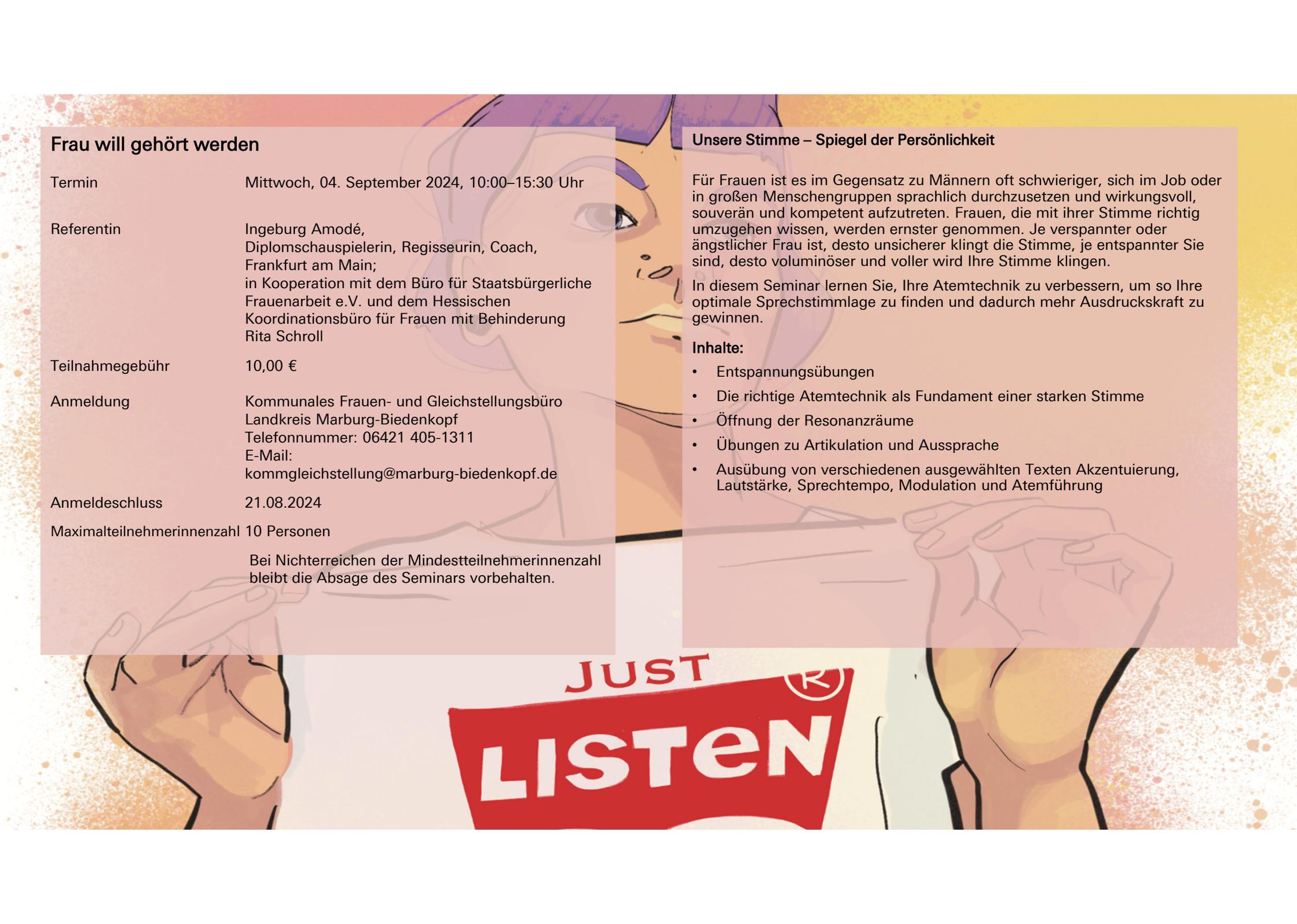
## Unsere Stimme – Spiegel der Persönlichkeit

Für Frauen ist es im Gegensatz zu Männern oft schwieriger, sich im Job oder in großen Menschengruppen sprachlich durchzusetzen und wirkungsvoll, souverän und kompetent aufzutreten. Frauen, die mit ihrer Stimme richtig umzugehen wissen, werden ernster genommen. Je verspannter oder ängstlicher Frau ist, desto unsicherer klingt die Stimme, je entspannter Sie sind, desto voluminöser und voller wird Ihre Stimme klingen.

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Atemtechnik zu verbessern, um so Ihre optimale Sprechstimmlage zu finden und dadurch mehr Ausdruckskraft zu gewinnen.

### Inhalte:

- Entspannungsübungen
- Die richtige Atemtechnik als Fundament einer starken Stimme
- Öffnung der Resonanzräume
- Übungen zu Artikulation und Aussprache
- Ausübung von verschiedenen ausgewählten Texten Akzentuierung, Lautstärke, Sprechtempo, Modulation und Atemführung



JUST  
LISTEN®

## Kleine Veränderung – große Wirkung

Termin	Mittwoch, 11.09.2024, 10:00–16:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Dr. Andrea Fink-Jacob Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin (SG), Coach (THM), Trainerin, Referentin für Biografiearbeit (Lebensmutig e.V.), Ludwigsau
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	28.08.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	10 Personen

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

## Mit kleinen Impulsen in der Kommunikation viel erreichen

Es muss nicht immer die „ganz große“ Veränderung im eigenen Verhalten sein, die eine enorme Wirkung im Umgang mit anderen Menschen zur Folge hat. Manchmal genügt schon ein einziges Wort, um einer Situation eine andere Bedeutung zu geben und neue Handlungsmöglichkeiten – für sich selbst und für andere – aufzuzeigen.

Diese Veranstaltung sensibilisiert, wie mit kleinen Veränderungen auf verbaler und auch auf non-verbaler Ebene „Großes“ bewirkt und Chancen für Veränderungen und individuelle Entwicklung eröffnet werden können – sowohl im beruflichen, wie auch im privaten Bereich.

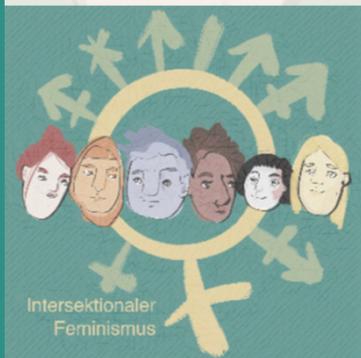
### Inhalte:

- Impulse für eine geschickte und Chancen eröffnende Gesprächsführung
- Kennenlernen geeigneter Frageformulierungen
- Aus Vorwürfen Wünsche machen
- Umgang mit Widerständen, „Killerphrasen“ und verbalen Angriffen
- Praktische Übungen

# erinneren

## Intersektionaler Feminismus

Termin	Donnerstag, 14.11.2024, 16:00–18:00 Uhr
Ort	Online
Referentin	Nil Esra Dağistan Business & Culture Coachin, Migrationsspezialistin, Wiesbaden; in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Teilnahmegebühr	die Teilnahme ist kostenfrei
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	07.11.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	10 Personen Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.



## Vielfalt als Stärke

Diversität ist im Kontext von selbstbewusstem Feminismus für viele immer noch eine gelebte Realität mit zahlreichen Hindernissen.

Der Intersektionaler Feminismus zeigt auf, dass neben Sexismus noch andere Diskriminierungsformen eine Rolle spielen. Auch Religionszugehörigkeit, Hautfarbe, Sexualität oder Zugehörigkeit einer Gruppe mit bestimmten Beeinträchtigungen werden mit einbezogen.

Erste Ideen, was alles diese Ungleichheiten sein können und wie wir sie als „echte“ Stärken und Kompetenzen transformieren können, will dieser interaktive Vortrag vermitteln.

### Inhalte:

- Was bedeutet der Begriff „intersektionaler Feminismus“?
- Was bedeutet Misogynie?
- Ist dieser in unserer Gesellschaft schon angekommen?
- Was kann ich persönlich tun?

Die Referentin rundet den Vortrag mit einer Auswahl an Literatur und Expert\*innen zur Vertiefung der Thematik ab.

## Die Heldin in dir

Termin	Dienstag, 26.11.2024, 10:00–16:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Ute Janik Systemischer Coach, Speaker, Redakteurin, Personalreferentin, Königstein; in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	12.11.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	10 Personen
	Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

## Von starken Frauen lernen

Das Seminar richtet sich explizit an Frauen und dient deren Persönlichkeitsentwicklung.

Es geht darum, Frauen zu ermutigen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Am Beispiel starker, erfolgreicher Frauen wie der Nobelpreisträgerin Marie Curie, der Unternehmerin Margarete Steiff und der Menschenrechtlerin Waris Dirie („Wüstenblume“) wird aufgezeigt, welche besonderen Herausforderungen auf Frauen warten, die sich ein großes Ziel setzen, und wie sie ihre Ziele erreichen können.

Dazu werden überlieferte Muster von Erzählungen und Geschichten herangezogen, wie sie im Konzept der „Heldenreise“ zu finden sind: Die Heldin unternimmt eine Reise mit all ihren Herausforderungen, Niederlagen und Erfolgen, aus denen sie lernt und an denen sie reift.

Im Seminar erfahren Sie, was Sie aus den überlieferten Mustern von Erzählungen und Geschichten für Ihre eigene Lebensreise lernen können. Das Ziel ist, Frauen in diesem Seminar wertvolle Impulse mitzugeben, wie sie Herausforderungen meistern, Widerstände überwinden und damit konkrete Ziele für ihr Leben verwirklichen können. Wir vertiefen die Themen in Eigen- und Gruppenarbeit sowie im gemeinsamen Austausch.



## Dauerstress und seine Folgen

Termin	Donnerstag, 05.12.2024, 16:00–18:00 Uhr
Ort	Online
Referentin	Andrea Mohr Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden; in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Teilnahmegebühr	die Teilnahme ist kostenfrei
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	28.11.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	10 Personen
	Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

## Endlich raus aus dem Hamsterrad

Frauen gehen mit Stress anders um. Häufig zeigt sich das in Zyklusveränderungen. Das wichtigste Anti-Stress-Hormon des Körpers ist das Cortisol. Es hat Priorität vor allen anderen Hormonen. Denn es schützt den Körper vor den negativen Folgen von starkem Stress und sorgt für eine sinnvolle Anpassung an aktuelle Umweltbedingungen. In unserer heutigen Welt gibt es eine Vielzahl an Stressoren für den Körper wie z. B. ständiger Zeitdruck, Doppelbelastungen, Umweltgifte, Lebenskrisen oder chronische Infektionen.

Erfahren Sie, wie Sie mit Unterstützung der ganzheitlichen Naturheilkunde als Ergänzung zur Schulmedizin ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wieder herstellen können und wie Sie die Signale Ihres Körpers frühzeitig erkennen, um gegenzusteuern.

### Inhalte:

- Gesundheitliche Folgen von Stress
- Einfluss von Hormonen
- Rolle des Immunsystems unter Stress
- Gewicht und Cortisol – Regulation des Blutzuckers
- „Adaptogene“ – Pflanzliche Regulation

## Auszeit in der Vorweihnachtszeit

Termin	Dienstag, 10.12.2024, 09:00–16:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Manuela Brehmen, Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.), individualpsychologischer Coach, Stress- und Resilienzcoach und Yogalehrerin, Kirchhain
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	26.11.2024
Mindestteilnehmerinnenzahl	12 Personen
	Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

## Erholung und Entspannung erleben

Stress ist für viele Frauen ein Dauerbegleiter im Alltag und insbesondere in der hektischen Vorweihnachtszeit fällt es häufig schwer, Zeit für sich und Entspannung zu finden. Erholungsphasen sind jedoch notwendig, um Stress abzubauen und die eigenen Energiereserven wieder aufzuladen, um so die Herausforderungen des Alltags langfristig gesund meistern zu können.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die sich einen Tag Auszeit in der Vorweihnachtszeit wünschen und mentale, körperliche und atembasierte Entspannungstechniken ausprobieren möchten.

Welche Arten der Entspannung und Erholung gibt es? Wie fühlen sich Entspannungstechniken an und wie können sie uns dabei unterstützen Stress abzubauen? Was kann dabei helfen, sich im Alltag Zeit für sich zu nehmen? Diese und weitere Themen werden in der Veranstaltung behandelt und eine Mischung aus theoretischem Input sowie praktischen Übungen praktiziert.

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke und eine Yogamatte/Sportmatte mitbringen!

### Inhalte:

- Möglichkeiten der Stressbewältigung
- Bedeutung von Erholung und Entspannung für die Gesundheit von Körper und Psyche
- Atemübungen
- Kleine Yogasequenz
- Geführte Meditation
- Achtsamkeitsübung
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson



## **Teilnahmebedingungen und allgemeine Hinweise**

Die Teilnahmegebühr beträgt 2024 für alle Präsenzseminare 10,00 €.

Die Teilnahmegebühr für die Exkursion: Feministische Stadtführung in Marburg beträgt 12,00 €.

Alle Online Seminare sind kostenfrei.

Die Teilnahmegebühr wird bei Zustandekommen des Seminars fällig. Die Teilnahmegebühr wird Ihnen nach dem Seminar in Rechnung gestellt.

**Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich.**

### **Seminarfeedback**

Nach jedem Seminar erhalten Sie einen Feedbackbogen. Wir freuen uns, wenn Sie diesen ausfüllen und mit Ihren Rückmeldungen und Anregungen versehen. Diese helfen uns bei der Planung unserer zukünftigen Fortbildungen und Veranstaltungen.

### **Teilnahmebescheinigungen**

Alle Teilnehmerinnen erhalten nach Abschluss der Veranstaltung eine Teilnahmebescheinigung per E-Mail oder auf Wunsch per Post.

### **Versicherungsschutz**

Für Schäden an Leben, Gesundheit und Eigentum der Teilnehmerinnen kann keine Haftung übernommen werden.

### **Datenschutz**

Ihre persönlichen Daten sind nur für die Mitarbeiterinnen unseres Büros einsichtig und werden nur an die jeweilige Referentin übermittelt.

### **Teilnahmeberechtigt**

Teilnahmeberechtigt sind Frauen, vorrangig mit Wohnsitz im Landkreis Marburg-Biedenkopf.

Es besteht kein Rechtsanspruch auf einen Platz zur Teilnahme.

## **Anmeldung**

Für die Veranstaltungen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung per E-Mail oder Post erforderlich. Melden Sie sich bitte aus organisatorischen Gründen und aufgrund der teilweise begrenzten Plätze möglichst frühzeitig an. Einige Tage vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie vom Kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbüro eine E-Mail oder Post zur Veranstaltung, der Sie dann alle notwendigen Angaben entnehmen können.

Sollte der Anmeldeschluss erreicht sein, melden Sie sich gern und fragen, ob noch Plätze frei sind.

### **Zur verbindlichen Anmeldung genügt eine E-Mail oder ein Brief mit folgenden Informationen:**

- Ich melde mich hiermit verbindlich zur folgenden Fortbildung an. Die Teilnahmebedingungen und allgemeinen Hinweisen habe ich gelesen und stimme diesen hiermit zu.
- **Name und Datum der Veranstaltung**
- **Name, Vorname**
- **Adresse (Straße, Hausnummer, PLZ, Ort)**
- **Telefonnummer**
- **E-Mail-Adresse**
- **Datum der Anmeldung**

Sie können zur Anmeldung gerne unser online eingestelltes Anmeldeformular verwenden.

## Wichtige Termine 2024

Februar	06.02.24	Internationaler Tag gegen die weibliche Genitalverstümmelung
	14.02.24	One Billion Rising
	29.02.24	Equal Care Day
März	06.03.24	Equal Pay Day
	08.03.24	Internationaler Frauentag
April	25.04.24	Girls' Day/Boys' Day
Mai	06.05.24	Internationaler Anti-Diät-Tag
	17.05.24	Internationaler Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transphobie
	23.05.24	Diversity Tag
Juni	14.06.24	Anti-Catcalling Tag
Juli	14.07.24	Internationaler Nicht-Binär Tag
September	20.09.24	Weltkindertag
Oktober	01.10.24	Aktion Lucia – Einläuten des Brustkrebsmonats Oktober
	02.10.24	Internationaler Tag der Gewaltlosigkeit
	11.10.24	Internationaler Mädchentag
November	25.11.24	Internationaler Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen

## Ihre Ansprechpartnerinnen



Janet Miller & Ariana Jokar

Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro

Tel. 06421 405-1311

[kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de](mailto:kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de)

<https://www.marburg-biedenkopf.de/gleichstellung>



## Impressum

Herausgeber*in	Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf Kommunales Frauen und Gleichstellungsbüro Im Lichtenholz 60 35043 Marburg-Cappel
Redaktion	Ariana Jokar, Janet Miller
Illustrationen	Aenne Bittner
Fotos	Foto von Ariana Jokar und Janet Miller Sascha Hörmann, Foto Landrat Jens Womelsdorf Markus Farnung
Layout	Ariana Jokar, Janet Miller, Esra Tunç
Stand	Dezember 2023

