

2026

Fortbildungs- und Veranstaltungsprogramm für Frauen



Übersicht Fortbildungs- und Veranstaltungsprogramm für Frauen 2026

Liebe Frauen,

Fortbildung ist heute ein wichtiger Baustein zur beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung.

Auch im Jahr 2026 bieten wir Ihnen deshalb wieder ein abwechslungsreiches Seminarprogramm an.

Wie in jedem Jahr gibt es eine Menge neuer Angebote für Sie zu entdecken.

Besuchen Sie beispielweise unsere Kommunikationsveranstaltungen, den Vortrag zum Ehevertrag oder unsere Seminare zu mehr Gelassenheit.

Ob Neues oder Altbewährtes, ob Präsenz- oder Onlineveranstaltung, es ist sicher ein passendes Seminar für Sie dabei.

Nutzen Sie Ihre Chance und bilden Sie sich weiter, denn der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Entwicklung Ihrer Fähigkeiten und Stärken!

Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und neue Anregungen.

Karl-Friedrich Frese
Erster Kreisbeigeordneter

Beate Friedrich
Leiterin Fachdienst Frauen
und Chancengleichheit

Anmeldungen sind möglich über www.landkreis-waldeck-frankenberg.de/veranstaltungen oder beim Fachdienst Frauen und Chancengleichheit des Landkreises Waldeck-Frankenberg per E-Mail unter frauen-chancengleichheit@lkwafk.de oder per Telefon unter 05631 954-1318.

Beim Fachdienst Frauen und Chancengleichheit gibt es auch weitere Informationen zu den Veranstaltungen 2026.

KOMMUNIKATION

- „Schlagfertig verhandeln“ **06**
- „Frauen und Männer kommunizieren unterschiedlich“ **10**
- „Selbstsicher sprechen, souverän wirken“ **11**
- „Erfolgreiche Gehaltsverhandlungen“ **13**
- „Die Kunst des Smalltalks“ **17**
- „Storytelling“ **20**

GESUNDHEIT, PERSÖNLICHKEIT UND LEBENSLAGEN

- „Ehevertrag“ **05**
- „Trennung/Scheidung“ **07/14/15**
- „Entspannt und gelassen bleiben! ... oder werden?!” **08**
- „Wie Vereinbarkeit im Alltag wirklich gelingen kann“ **09**
- „Eltern-Kinder-Verhältnis – Rechte/Pflichten – Unterhaltsansprüche“ **10**
- „Gelassenheit entwickeln – Souveränität im Umgang mit Kritik“ **16**
- „Business-Yoga für Frauen – Yoga-Impulse für den Berufsalltag“ **18**
- „Das hat ‚er‘ bestimmt nicht so gemeint ...“ **19**
- „Runter von der Bremse!“ **21**
- „Rund ums Thema Geld“ **22**

REISEN

- „Fasten & Mehr“ **04**
- „Frauen am Meer“ **04**
- Erlebnisfreizeit für Alleinerziehende im Jugendseeheim Sylt **15**

BESONDERE VERANSTALTUNGEN

- „One Billion Rising“ **04**
- Internationaler Frauentag **06**
- 5. Nationaler Aktionstag gegen Catcalling – #Kein Kompliment **14**
- Orange Day – Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen **22**

Februar

14.02. „ONE BILLION RISING“

WELTWEITE TANZ-DEMO GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN

Gemeinsam für eine Welt ohne Gewalt an Frauen und Mädchen aufstehen, tanzen, laut sein.

Nähere Informationen im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

14.02. - „FASTEN & MEHR“

21.02. AUF DER INSEL NORDERNEY IM HAUS WALDECK

Die Fastenwoche nach Buchinger ist eine willkommene Auszeit auf der wunderschönen Nordseeinsel Norderney – und weit mehr, als nur der Verzicht auf Nahrung. Sie ist eine bewusste Pause für Körper, Geist und Seele, um zu entschlacken und neue Energie zu tanken.

Teilnehmende erwartet ein angeleitetes Programm – bestehend aus Yoga & sanfter Bewegung, Entspannungs- & Achtsamkeitstechniken, Zeit für innere Ruhe, Reflexion & neue Impulse und Wanderungen in der frischen Nordseeluft. Dieser Kurs ist nur für gesunde Fastenwillige geeignet.

Nähere Informationen und Anmeldung im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

22.02. - „FRAUEN AM MEER“

01.03. INSELENTPANNUNG AUF DER INSEL NORDERNEY IM HAUS WALDECK

Wind und Wetter, weite Strände und viel Ruhe – zum Jahresanfang bietet Norderney eine Pause vom stressigen Alltag. Unter dem Motto „Eine Woche Zeit für mich“ sind Frauen zu einem Entspannungsurlaub eingeladen. Wan-

derungen am Sandstrand, Anleitungen zu Bewegungs-, Entspannungs-, Yoga- und Kreativeinheiten – das Programm ist vielfältig und lässt Freiraum für eigene Unternehmungen. In der Gruppe oder allein kann man Energie auftanken.

Nähere Informationen und Anmeldung im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

März

05.03. ONLINEVERANSTALTUNG

„EHEVERTRAG“

18:00 – 20:00 Uhr

in Kooperation mit dem Büro
für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Humera Ashraf, Rechtsanwältin, Offenbach am Main

Der Ehevertrag hat oftmals mit dem Vorurteil zu kämpfen, unromantisch zu sein. Aber auch, wenn er nicht so richtig in den „Honeymoon“ passen mag, ist er sehr wichtig für den Rest des Lebens. Sie würden ja auch nicht ohne einen Vertrag ein Haus bauen oder ein Auto kaufen. Innerhalb des Vortrags sollen Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten, unter anderem der Vermögenssicherung, dargestellt werden.

Ferner bekommen Sie Informationen über alle relevanten gesetzlichen Bestimmungen in Bezug auf eine Ehescheidung:

Welche rechtlichen Voraussetzungen, z. B. Trennungsjahr, sind einzuhalten? Was, wenn der Ehepartner der Ehescheidung nicht zustimmt? Kann ich mich trotzdem scheiden lassen?

Unter Unterhalt versteht man Leistungen zur Sicherstellung des Lebensbedarfs einer Person. Die Verpflichtung, Unterhalt zu leisten, kann sich aus einer vertraglichen

Vereinbarung, z. B. Ehevertrag, oder kraft Gesetzes ergeben. Insbesondere können sich Unterhaltsansprüche gegen den getrenntlebenden oder geschiedenen Ehepartner ergeben. Selbst ein Betreuungsunterhalt ist möglich, auch wenn die Partnerschaft ohne Trauschein bestanden hat.

Anmeldung bis 24.02.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

08.03. INTERNATIONALER FRAUENTAG

Starke Frauen stärken die Welt – feiern wir ihren Mut, ihre Vielfalt und ihre Errungenschaften!
Bis zur vollständigen Gleichberechtigung ist es noch ein langer Weg – der Kampf um gleiche Rechte geht weiter.

Nähere Informationen im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

12.03. ONLINEVERANSTALTUNG

**„SCHLAGFERTIG VERHANDELN“
SOUVERÄN IN VERHANDLUNGEN AUFTREten
UND DIE EIGENEN INTERESSEN VERTRETEN**

18:00 – 20:00 Uhr

in Kooperation mit dem Büro
für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Kirsten Schmiegeit, Diplomjuristin, zertifizierter Personal- und Businesscoach, Storytelling-Trainerin, Führungskräftecoach, Teamcoach, Heilpraktikerin Psychotherapie, Frankfurt am Main

Eine souveräne Verhandlungsführung stellt uns vor viele Herausforderungen, sowohl was die passende Vorbereitung betrifft, als auch in der Gestaltung der Verhandlungskommunikation. Selbstbewusst für die eigenen

Bedürfnisse und Standpunkte einzustehen und auch Widerständen konstruktiv zu begegnen, sind die Voraussetzungen, um Verhandlungen erfolgreich zu führen. Insbesondere Frauen neigen dazu, zu wenig zu verlangen und ihre Kompetenzen zu wenig in den Vordergrund zu stellen oder sich einschüchtern zu lassen. Das lässt die gewünschten Verhandlungsergebnisse häufig vermissen. Dieser Onlineworkshop liefert wichtige Ideen, Tricks und Anregungen, um das eigene Verhandlungsverhalten zu beleuchten und selbstsicher zu verbessern. Er richtet sich an alle Frauen, die in Verhandlungen souverän auftreten möchten und die passende Balance zwischen Empathie, Kompromissbereitschaft und Erfolg finden möchten.

Inhalte:

- Sammeln unterschiedlicher Verhandlungserfahrungen
- Dos and Don'ts der Verhandlungsführung
- eine solide Verhandlungsvorbereitung schaffen
- Struktur, Tipps und Tricks bei der Verhandlungsführung
- praktische Übungen

Anmeldung bis 03.03.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

19.03. INFORMATIONSVERANSTALTUNG

„TRENNUNG/SCHEIDUNG“

**19:30 Uhr in 34454 Bad Arolsen, Große Allee 16,
Punkt e. V. (Kreisverband der Treppunkte e. V.)**

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Jutta Schwarze, Rechtsanwältin, Bad Arolsen

Der Vortrag soll einen allgemeinen Überblick über die anlässlich einer Trennung oder Scheidung zu erwartenden rechtlichen Probleme geben. Im Vordergrund stehen das Scheidungsverfahren nebst Versorgungsausgleich, die Scheidungsfolgesachen Zugewinn- und Vermögensausgleich sowie Auseinandersetzung von Immobilien und Schulden. Diese Thematik umfasst das Sichern von Un-

terlagen, Klären von Ansprüchen, Rechten und Pflichten.

Anmeldung bis 12.03.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

21.03. TAGESSEMINAR

**„ENTSPANNT UND GELASSEN BLEIBEN! ...
ODER WERDEN?“**

**10:00 - 16:00 Uhr in 34549 Edertal-Wellen,
Bachstr. 6, Dorfgemeinschaftshaus**

Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen

Referentin: Monika Paul, Bewegungs- und Entspannungspädagogin, Mediatorin, Ergotherapeutin, Edertal-Wellen

Unsere Beziehung zu uns selbst ist selten frei von Erwartungen, Verpflichtungen und innerem Druck. Häufig stellen wir Ansprüche an uns, die wenig Raum für Verständnis und Fürsorge lassen – obwohl es uns meist leichtfällt, anderen Menschen mit Aufmerksamkeit und Mitgefühl zu begegnen.

Warum also nicht auch uns selbst in diese Haltung einbeziehen?

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, eine neue, wertschätzende Beziehung zu sich selbst zu entwickeln – geprägt von Selbstannahme, Selbstfürsorge und Klarheit. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was Ihnen wirklich wichtig ist, wie Sie Ihre Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken können und wie Sie achtsam Grenzen setzen – und diese bewusst wieder öffnen, wenn es stimmtig ist.

Auf dieser Grundlage können innere Ruhe und Resilienz entstehen – für einen gelasseneren Umgang mit sich selbst, mit anderen und mit den Herausforderungen des Alltags.

Anmeldung bis 08.03.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

24.03. ONLINEVERANSTALTUNG

**„WIE VEREINBARKEIT IM ALLTAG WIRKLICH
GELINGEN KANN“**

**WIE VIEL FRAUEN TÄGLICH BEWEGEN UND
WIE SIE SICH FREIRÄUME SCHAFFEN**

18:00 – 20:00 Uhr

in Kooperation mit dem Büro
für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Kerstin Mader, Business Coach, Betriebswirtin, Inhaberin MOMPREENEURS®, Schenklenksfeld

Ob Job, Familie, Pflege oder Ehrenamt - viele Frauen stehen täglich vor der Herausforderung, allem und jedem gerecht zu werden. In dieser Veranstaltung geht es darum, Vereinbarkeit neu zu denken ohne Schuldgefühle, Überforderung oder Perfektionismus.

Vereinbarkeit beginnt bei uns. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf typische Fallstricke wie Mental Load, Rollenerwartungen und Kommunikationsmuster und entwickeln alltagstaugliche Lösungen für mehr Entlastung. Die Teilnehmerinnen reflektieren ihre aktuelle Situation, erhalten Impulse zur Selbstorganisation und entwickeln individuelle Strategien für mehr Klarheit, Kommunikation und Selbstfürsorge.

Inhalte:

- Vereinbarkeit heute: Erwartungen, Realität und Mental Load
- Umgang mit Druck und schlechtem Gewissen
- Prioritäten setzen, Grenzen kommunizieren
- Kommunikation mit Partnern, Familie, Arbeitgebern
- Reflexion & Erfahrungsaustausch in Kleingruppen

Anmeldung bis 15.03.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

26.03. INFORMATIONSVERANSTALTUNG

„ELTERN-KINDER-VERHÄLTNIS RECHTE/PFLICHTEN – UNTERHALTSANSPRÜCHE“

**19:30 Uhr in 34454 Bad Arolsen, Große Allee 16,
Punkt e. V. (Kreisverband der Treffpunkte e. V.)**

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Jutta Schwarze, Rechtsanwältin, Bad Arolsen

Ziel des Vortrages ist die Erörterung aller Probleme im Zusammenhang mit familiären Bindungen. Hier spielen das Sorgerecht, das Umgangsrecht, die Zugehörigkeit von Kindern, Unterhaltsansprüche zwischen Eltern und Kindern eine Rolle. Das Thema umfasst Gesetzesänderungen sowie einen kurzen Einblick in die Frage des Elternunterhaltes.

Anmeldung bis 19.03.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

April

14.04. ONLINEVERANSTALTUNG

„FRAUEN UND MÄNNER KOMMUNIZIEREN UNTERSCHIEDLICH“ KOMMUNIKATION VERSTEHEN UND ERFOLGREICH DAMIT UMGEHEN

18:00 – 20:00 Uhr

in Kooperation mit dem Büro
für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Silvia Kann-Staudt, Dipl. Sozialpädagogin,
Systemischer Coach, Wabern

Frauen und Männer kommunizieren oft auf unterschiedliche Weise, was im beruflichen Kontext zu Missverständnissen oder Herausforderungen in der Zusammenarbeit führen kann. Doch wer die Kommunikationsmuster des anderen Geschlechts besser versteht, kann entspannter

reagieren und klüger handeln.

In diesem Workshop lernen Sie, die Unterschiede in der Kommunikation von Frauen und Männern zu erkennen und gezielt damit umzugehen. Durch das Erweitern Ihrer kommunikativen Fähigkeiten und das Bewusstsein für diese Unterschiede können Missverständnisse reduziert und Ihre Zusammenarbeit effektiver gestaltet werden.

Inhalt:

- Wie kommunizieren Frauen? Wie kommunizieren Männer?
- Wer übernimmt welche Verantwortung in der Kommunikation?
- das Kommunikationsquadrat als Schlüssel zu erfolgreicher Kommunikation
- Gesprächsfallen und wie man sie vermeidet
- Körpersprache am Arbeitsplatz: die Rolle von Selbstpräsentation
- Unterschiede im Umgang mit Konflikten

Anmeldung bis 26.03.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

18.04. TAGESSEMINAR

„SELBSTSICHER SPRECHEN, SOUVERÄN WIRKEN“

**ÜBERZEUGEN MIT DEM RICHTIGEN EINSATZ
VON KÖRPER UND STIMME**

10:00 – 16:00 Uhr in 34516 Vöhl-Harbshausen,

Im Breitenbachtal 1,

Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee

in Kooperation mit dem Büro
für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen

Referentin: Anna Wichtmann, Rhetoriktrainerin und
politische Bildnerin, Politikwissenschaftlerin (M.A.),
Erziehungswissenschaftlerin (B.A.), Sprechwissenschaft/
Sprecherziehung (DGSS), Frankfurt am Main

Wer erfolgreich ist, ist sprechfähig! Noch immer haben Männer in Meetings öfter das Wort als Frauen. Noch immer sind Frauen in Führungspositionen unterrepräsentiert. Damit wir Gehör finden, sind wir gefordert, so zu sprechen, dass andere gerne zuhören. Dabei ist ein gekonnter Einsatz von Körper und Stimme relevant sowie ein präsentes Auftreten entscheidend. Zum Sprechen gehört jedoch noch einiges mehr: Glaubwürdiges Auftreten bedeutet auch eine gute inhaltliche Vorbereitung, eine gründliche Reflexion persönlicher Stärken und Schwächen und einen Bezug zur Zielgruppe – denn eine rhetorische Strategie funktioniert bei der einen wunderbar und bei der anderen wirkt sie aufgesetzt.

In dieser Veranstaltung lernen die Teilnehmerinnen das Zusammenspiel der Wirkfaktoren des Auftretens kennen (u. a. Körper, Atmung, Glaubwürdigkeit, Durchdringung des Themas, Hörenden-Bezug). Auch die Technik für eine kraftvolle, durchdringende Stimme und wie diese zu pflegen ist, wird thematisiert. Im Fokus steht das sichere Einsetzen individueller Stärken. Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, die sich im Berufsalltag Gehör verschaffen möchten. Auch eine Ausrichtung auf Führungskräfte ist möglich.

Inhalte:

- eigene Potenziale und Stärken kennenlernen und gezielt einsetzen
- Wirkfaktoren des Auftretens und Techniken für eine kraftvolle Stimme
- Besonderheiten von persönlichen Situationen berücksichtigen
- intensives persönliches Feedback (Gruppe und Expertin)
- praktisches Erproben rhetorischer Strategien durch Erarbeitung im Plenum, Einzelarbeit und Gruppenarbeit

Anmeldung bis 31.03.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

21.04. ONLINEVERANSTALTUNG

„ERFOLGREICHE GEHALTSVERHANDLUNGEN“ ÜBERZEUGEND ARGUMENTIEREN, SOUVERÄN AUFTREten

18:00 – 20:00 Uhr

in Kooperation mit dem Büro
für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Bettina Schilling, Beraterin für Kommunikation & Kooperation, Kronberg

Ob im Vorstellungsgespräch, bei einem internen Positionswechsel oder einer Veränderung des Aufgabenbereichs – im Berufsleben gibt es etliche Situationen, in denen es gilt, das Gehalt zu verhandeln. Dabei geht es darum, die Vorzüge der eigenen Arbeitskraft überzeugend darzustellen und den Marktwert in barer Münze zu benennen.

Inwieweit „vermarkten“ Frauen ihre Arbeitskraft anders als Männer? Und wie gelingt es, ein Gehalt auszuhandeln, das dem tatsächlichen Marktwert ihrer Arbeitskraft entspricht?

Sie erfahren, wie Sie den Wert Ihres Profils realistisch einschätzen und eine passende Argumentationsstrategie entwickeln. In praxisorientierten Übungen lernen Sie, Ihre Gehaltsvorstellung selbstbewusst zu vermitteln und konsequent zu verfolgen.

Inhalte:

- Ziele und Möglichkeiten: Was will ich, was kann ich erreichen?
- Selbstbild und Selbstbewusstsein: Was biete ich?
- Anlässe und Argumente: Wie überzeuge ich?

Anmeldung bis 12.04.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

Juni

- 11.06. INFORMATIONSVERANSTALTUNG „TRENNUNG/SCHEIDUNG“**
18:00 Uhr in 34537 Bad Wildungen, Brunnenstr. 53, Frauenberatungsstelle

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Isabel Detsch, Rechtsanwältin, Kanzlei Martin Ernst und Kollegen, Frankenberg

Der Vortrag beinhaltet die rechtlichen Rahmenbedingungen der Trennung und Scheidung sowie die ersten Schritte einer wirkungsvollen Krisenbewältigung. Die frühe Erkenntnis der Rechte und Pflichten bei Trennung und Scheidung hilft, spätere Streitpunkte zu vermeiden und kann dazu beitragen, den Konflikt zu entschärfen. Der Vortrag wird sich inhaltlich mit Fragen des Kindes- und Ehegattenunterhalts, des Umgangs- und Sorgerechts, der Teilung des Hausrates und der Ehewohnung, der güterrechtlichen Auseinandersetzung und des Versorgungsausgleichs und des Ablaufs des Scheidungsverfahrens beschäftigen.

Anmeldung bis 02.06.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

- 12.06. 5. NATIONALER AKTIONSTAG GEGEN CATCALLING #KEIN KOMPLIMENT**

Kampagne, um verbale sexuelle Belästigungen sichtbar zu machen und dafür zu sensibilisieren

Nähere Informationen im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

Juli

- 12.07. - ERLEBNISFREIZEIT FÜR ALLEINERZIEHENDE**
19.07. IM JUGENDSEEHEIM SYLT

Mitten in den Dünen zwischen Kampen und List liegt – ruhig in die Landschaft eingebettet – das Jugendseeheim des Landkreises Kassel.

Väter und Mütter können hier mit ihren Kindern entspannen und die Seele baumeln lassen – aber auch zahlreiche Angebote aus Bewegung, Spiel, Sport und Natur nutzen.

Nähere Informationen und Anmeldung im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

September

- 08.09. INFORMATIONSVERANSTALTUNG „TRENNUNG/SCHEIDUNG“**
19:30 Uhr in 34497 Korbach, Kirchstr. 7, Bürgerhaus, Raum 19

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referentin: Claudia Faß-Strey,
Fachanwältin für Familienrecht, Korbach

Der Vortrag soll einen allgemeinen Überblick über die anlässlich einer Trennung oder Scheidung zu erwartenden rechtlichen Probleme geben. Informiert wird über den Ablauf des Scheidungsverfahrens, über die Themen Kindes- und Ehegattenunterhalt, Sorge- und Umgangsrecht sowie Zugewinn- und Versorgungsausgleich.

Anmeldung bis 02.09.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

23.09. ONLINEVERANSTALTUNG

„GELASSENHEIT ENTWICKELN“ SOUVERÄNITÄT IM UMGANG MIT KRITIK

18:00 – 20:00 Uhr

in Kooperation mit dem Büro
für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP (neu-
rolinguistisches Programmieren)-Lehrtrainerin (DVNLP),
Diplom-Kauffrau, Frankfurt am Main

Manchmal können uns Angriffe, Kritik oder Vorwürfe emotional belasten und unsere innere Ruhe stören. Doch genauso wie wir uns bei Regen mit einer Regenjacke schützen, können wir auch für seelische Herausforderungen einen inneren Schutzhelm entwickeln. Dieser hilft uns, nicht sofort auf negative Äußerungen zu reagieren, sondern mit Bedacht und Gelassenheit zu handeln.

Eine Grundgelassenheit, die dafür sorgt, dass das, was andere sagen, Ihnen nicht zu sehr unter die Haut geht. Damit können Sie selbst den schwierigsten Zeitgenossen mit mehr Seelenruhe begegnen. Zusätzlich verschafft Ihnen Ihr Schutzhelm einen gesunden Abstand, sodass Sie sich weniger von Hektik, Stress und Ärger der anderen beeinflussen lassen. Damit stärken Sie auch Ihr Selbstvertrauen und folgen leichter Ihrem eigenen Weg, ohne sich von außen verunsichern zu lassen.

Inhalte:

- Was bedeutet es für mich, gelassen zu bleiben?
- Wann habe ich das schon einmal erlebt? Wofür ist es einsetzbar?
- Wie kann ich mir auf Knopfdruck Ruhe und Abstand verschaffen?
- Wie unterbreche ich Gedankenspiralen?
- Wie kann ich meine Reaktionen an die jeweilige Situation anpassen, um souverän zu bleiben?
- Wie finde ich meinen inneren Ruhepol und stärke meine Resilienz?

Anmeldung bis 14.09.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

26.09. TAGESSEMINAR

„DIE KUNST DES SMALLTALKS“ MIT LEICHTIGKEIT GESPRÄCHE FÜHREN UND NETZWERKE AUFBAUEN

10:00 – 16:00 Uhr in 34516 Vöhl-Harbshausen,

**Im Breitenbachtal 1,
Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee**

in Kooperation mit dem Büro
für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen

Referentin: Silvia Kann-Staudt, Dipl. Sozialpädagogin,
Systemischer Coach, Wabern

Smalltalk ist weit mehr als ein Austausch bloßer Höflichkeitsfloskeln – er ist eine wertvolle Möglichkeit, Beziehungen zu knüpfen, berufliche Netzwerke auszubauen und das tägliche Miteinander zu bereichern. Doch viele Frauen fühlen sich unsicher, wenn es darum geht, Gespräche zu beginnen oder sich in neuen sozialen Situationen wohlzufühlen. Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die ihre Kommunikationsfähigkeiten ausbauen wollen – ob im Berufsalltag, bei Networking-Veranstaltungen oder in privaten Gesprächen. Perfekt für alle, die mit mehr Selbstvertrauen und Leichtigkeit durch Smalltalk-Situationen navigieren möchten. Finden Sie Ihre eigene Art, Smalltalk mit Leichtigkeit und Durchsetzungskraft zu meistern.

Inhalte:

- Gespräche mühelos und selbstbewusst beginnen
- spannende Themen für jede Gelegenheit finden
- aktiv zuhören und beeindrucken
- unangenehme Gesprächspausen souverän und selbstbewusst überbrücken
- sich authentisch und sicher in neuen sozialen Situationen präsentieren

Der Workshop kombiniert praxisorientierte Impulse mit interaktiven Übungen und Rollenspielen.

Anmeldung bis 09.09.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

Oktober

31.10. TAGESSEMINAR

**„BUSINESS-YOGA FÜR FRAUEN
YOGA-IMPULSE FÜR DEN BERUFSALLTAG“**

**10:00 – 16:00 Uhr in 34516 Vöhl-Harbshausen,
Im Breitenbachtal 1,
Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee**

Teilnahmebeitrag: 59,00 € einschl. Mittagessen

Referentin: Svenja Lotze, Dipl. Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychologischer Coach, Korbach

Ständiges Sitzen, permanenter Termindruck und manchmal auch eintönige Arbeiten können sich nachhaltig negativ auf Körper, Geist und Seele auswirken.

In diesem Business-Yoga-Workshop erfährst du, wie Stress auf Geist und Körper wirkt, welche muskulären Dysbalancen sich aus dem ständigen Sitzen ergeben können und vor allem, wie du durch kleine Übungen einen Unterschied machen kannst.

Der Workshop ist eine Mischung aus Theorie und Yoga-Praxis. Wir verzichten dabei auf wilde Verrenkungen und stellen stattdessen Übungen in den Vordergrund, die sich leicht erlernen und in deinem Arbeitsalltag umsetzen lassen, deinen Körper mobilisieren und dich mental entspannen lassen.

Anmeldung bis 18.10.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

November

02.11. ONLINEVERANSTALTUNG

**„DAS HAT ‚ER‘ BESTIMMT NICHT SO GEMEINT ...“
HIN SCHAUEN, GEWALT ERKENNEN UND
HILFE BEKOMMEN**

18:00 – 20:00 Uhr

in Kooperation mit dem Büro

für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Nil Esra Dağıstan, Business & Culture Coachin, Migrationsspezialistin, Wiesbaden

Fast alle zwei Minuten wird in Deutschland ein Mensch Opfer von häuslicher Gewalt (Bundesministerium für Soziales, Frauen und Jugend). Oft erkennen wir die Vorstufen der Gewalt im häuslichen Umfeld nicht oder können sie nicht wahrhaben. Daher ist es wichtig, die Partnerschaft, Ehe oder lebensverbindende Beziehung im Kontext der eigenen Erfahrungen, Gefühle und Gedanken zu beleuchten.

Ebenso hinzuschauen, wo wir wegschauen, weil wir glauben, dass „MAN(N) das halt bei ‚uns‘ so macht“ oder „MAN(N) nicht anders kann“ oder „MAN(N) das nicht so gemeint hat“.

Warum häusliche Gewalt kein Kavaliersdelikt ist und jede*n treffen kann, schauen wir uns bei diesem interaktiven Vortrag an.

Wir besprechen, wie und wo betroffene Menschen sich Unterstützung holen können.

Es ist wichtig, dass wir gemeinsam aufstehen & nicht einzeln, allein im Stillen aushalten. „Stoppt Gewalt. Jede.“ (Michel Birbæk)

Anmeldung bis 22.10.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

04.11. ONLINEVERANSTALTUNG

„STORYTELLING“

KLAR, KRAFTVOLL UND NACHHALTIG KOMMUNIZIEREN

18:00 – 20:00 Uhr

in Kooperation mit dem Büro
für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Kirsten Schmiegeilt, Diplomjuristin, zertifizierter Personal- und Businesscoach, Storytelling Trainerin, Führungskräftecoach, Teamcoach, Heilpraktikerin Psychotherapie, Frankfurt am Main

Wir interagieren mit anderen und stellen uns selbst durch unsere Kommunikation dar. Im Idealfall baut unsere Kommunikation zu unserem Gegenüber eine Brücke anstelle einer Mauer. Häufig lassen wir uns die Kraft unserer Kommunikation jedoch nehmen. Durch die Angst, nicht genügend Zahlen und Fakten aufzuzeigen, bleibt die Emotionalität häufig auf der Strecke. Genau hier macht Storytelling den entscheidenden Unterschied. Storytelling ist keine Märchenstunde. Storytelling ist eine systematische und fokussierte Methode, die uns hilft, Klarheit und Struktur in unsere Kommunikation zu bringen, die passenden Emotionen zu wecken und unsere Standpunkte souverän und wertschätzend zu vertreten. Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen, die ihre Kommunikation wirkungsvoller, erfolgreicher und authentischer gestalten und mehr Selbstsicherheit in der zwischenmenschlichen Interaktion bekommen möchten.

Inhalte:

- Heranführung an das Thema Storytelling und dessen Parameter
- die Kraft der Bilder neurologisch verstehen und üben
- Klarheit in der Kernaussage und stimmiger Storyaufbau
- emotionale Wirkung erzielen
- praktische Übungen

Anmeldung bis 26.10.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

12.11. ONLINEVERANSTALTUNG

„RUNTER VON DER BREMSE!“

WIE FRAUEN BEFREIT IHRE KARRIERE GESTALTEN

18:00 – 19:30 Uhr

in Kooperation mit dem Büro
für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

Referentin: Ute Janik, Speakerin und zertifizierter Business Coach, Redakteurin, 15 Jahre Unterhaltungschefin beim Hessischen Rundfunk, 20 Jahre Führungserfahrung, Königstein

Wenn Frauen im Beruf weiterkommen wollen, werden sie oftmals von verinnerlichten Barrieren daran gehindert, ihr Potenzial zu entfalten. Der Vortrag soll Frauen dabei unterstützen, diese zu erkennen und zu überwinden.

Von Kindheit an erlernen Frauen Rollenklischees, sie sollen bescheiden, sanft und zurückhaltend sein. Bis ins Berufsleben wirken diese Rollenklischees als innere Barrieren, mit denen Frauen sich unter Umständen in ihrer Karriere selbst sabotieren. Es ist, als stünden die Frauen mit einem Fuß auf dem Gaspedal und mit dem anderen auf der Bremse. Dieser Vortrag gibt Denkanstöße, wie Frauen sich von den internalisierten Rollenklischees befreien können und zeigt auf, mit welchen verinnerlichten Barrieren Frauen täglich zu kämpfen haben.

Inhalte:

- Rollenklischees von Frauen als verinnerlichte Barrieren
- Rollenklischees erkennen und überwinden lernen
- Ergebnisse aus Gender Studies und anderen Studien
- Ermutigung von Frauen, ihre Potenziale zu entfalten

Anmeldung bis 03.11.2026 über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg oder im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit

16.11. INFORMATIONSVERANSTALTUNG

„RUND UMS THEMA GELD“

**18:30 – 20:00 Uhr in 34454 Bad Arolsen,
Birkenweg 11, Jugend- und Kulturzentrum COME IN**

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Referent: Andreas Göbel, Schuldnerberatungsstelle Money-Master e. V., Frankenau

Das zur Verfügung stehende Einkommen reicht immer weniger aus, den Lebensunterhalt zu bestreiten, nicht zuletzt durch die aktuellen Preissteigerungen und durch die steigenden Energiekosten. Ein Ende ist trotz politischer Maßnahmen nicht in Sicht bzw. völlig unkalkulierbar.

Die allgemeine wirtschaftliche Lage verschärft die ohnehin hohe Verschuldungssituation von privaten Haushalten in Deutschland.

Der Schuldnerberater zeigt in der Veranstaltung aktuelle Verschuldungsfallen auf, insbesondere solche, in die Frauen häufig tappen und wie sie den Fallen begegnen können bzw. wieder herauskommen. Ein Schwerpunkt ist auch die monatliche Budgetplanung.
Ein reger Austausch der Teilnehmenden ist erwünscht.

Anmeldung erwünscht, aber auch eine kurzfristige Teilnahme ist möglich

25.11. ORANGE DAY – INTERNATIONALER TAG GEGEN

GEWALT AN FRAUEN

Gemeinsam gegen Gewalt – für ein Leben in Sicherheit für alle Frauen und Mädchen.

Nähere Informationen im Fachdienst Frauen und Chancengleichheit oder über die Webseite des Landkreises Waldeck-Frankenberg

Publikationen des Fachdienstes Frauen und Chancengleichheit

sind online einsehbar unter www.landkreis-waldeck-frankenbergs.de: „informieren & beantragen“/ „Fachdienste“/ „Frauen und Chancengleichheit“

Interventionsmodell des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Informationsblatt für Frauen in Gewaltsituationen im Landkreis

Flyer mit Informationen und Hilfen zum Thema **STALKING – Belästigt – Verfolgt – Bedroht**

Herausgeber:

Runder Tisch „Gemeinsam gegen häusliche Gewalt im Landkreis Waldeck-Frankenberg“

Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung

Jede Vergewaltigung ist ein medizinischer Notfall.

Im Kreiskrankenhaus in Frankenberg erhalten Sie Hilfe. Vertraulich.

vhs

Bitte achten Sie auch auf die Angebote der vhs.

Dort werden weitere Kurse für Frauen angeboten. Die Programmhefte erscheinen im Januar und im August und liegen in Sparkassen und Kreditinstituten, Stadt- und Gemeindeverwaltungen aus.
Anmeldungen bei der vhs unter 05631 9773-0 oder 06451 7286-0

Online-Seminare des Fachdienstes Frauen und Chancengleichheit in Kooperation mit Social Business Women

finden Sie unter www.social-business-women.com/aktuelles/ Rubrik „Termine“ oder sie werden in der hiesigen Presse angekündigt. Der Königsteiner Verein Social Business Women e. V. begleitet seit 2014 in Hessen jährlich ca. 750 Frauen erfolgreich zurück in den Beruf. Durch Beratung, Training, persönliche Begleitung, aber auch finanzielle Unterstützung werden die individuellen Kompetenzen der Frauen gestärkt und die Rückkehr in den beruflichen Alltag erleichtert.

Im Landkreis Waldeck-Frankenberg gibt es viele Möglichkeiten, sich sein ganzes Leben lang weiterzubilden und zu entwickeln. Der HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg ist ein Zusammenschluss verschiedener Bildungsanbieter in der Region, die für Alle kostenlose Angebote bereithalten.

Bildungs- & ProfilPASS-Beratung

Die Bildungsberatung unterstützt kostenlos bei Fragen rund um den Beruf, erstellt individuelle Weiterbildungspläne, verweist an spezialisierte Beratungsstellen oder Bildungseinrichtungen und erstellt eine persönliche Bewertung der eigenen Fähigkeiten.

Förderung von Weiterbildungen und Schulabschlüssen

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die entweder ihren Schulabschluss nachholen möchten oder einen höheren Abschluss anstreben.

Veranstaltungen

Der HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg organisiert regelmäßig Vorträge, Fachveranstaltungen und Workshops zu regional relevanten Themen. Diese richten sich an Fachleute, freiwillig Tätige, politische Vertreter und alle Interessierten, die sich für die jeweiligen Themen interessieren.

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit, sich für den Newsletter anzumelden, finden Sie auf der Webseite unter: www.landkreis-waldeck-frankenbergs.de/hessencampus.

Ansprechpartnerinnen:

Landkreis Waldeck-Frankenberg

Melanie Sander, Pädagogische Koordinatorin HESSENCAMPUS
Südring 2, 34497 Korbach
Telefon: 05631 954-2134, E-Mail: melanie.sander@lkwafkb.de

Kreisvolkshochschule

Yvonne Bangert, Bildungsberatung
Briloner Landstraße 36, 34497 Korbach
Telefon: 05631 9773-20
E-Mail: bildungsberatung@vhs-waldeck-frankenbergs.de

Übersicht im Kalender 2026

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ																																																																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr> <td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr> <td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr> <td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	1	2	3	4				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr> <td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr> <td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr> <td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> </tbody> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr> <td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr> <td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr> <td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																										
1	2	3	4																																																																																																																													
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																										
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																										
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																										
26	27	28	29	30	31																																																																																																																											
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																										
						1																																																																																																																										
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																										
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																										
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																										
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																										
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																										
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																										
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																										
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																										
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																										
30	31																																																																																																																															
APRIL	MAI	JUNI																																																																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr> <td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr> <td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr> <td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr> <td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr> <td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr> <td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </tbody> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr> <td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr> <td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr> <td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																										
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																										
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																										
27	28	29	30																																																																																																																													
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																										
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																										
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																										
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																										
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																										
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																										
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																										
29	30																																																																																																																															
JULI	AUGUST	SEPTEMBER																																																																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td></td></tr> <tr> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr> <td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr> <td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr> <td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	1	2	3	4	5	6		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr> <td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr> <td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr> <td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr> <td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<table border="1"> <thead> <tr> <th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td></td></tr> <tr> <td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr> <td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr> <td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6																																																																																																																											
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																										
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																										
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																										
27	28	29	30	31																																																																																																																												
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																										
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																										
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																										
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																										
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																										
31																																																																																																																																
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13																																																																																																																											
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																										
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																										
28	29	30																																																																																																																														
OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER																																																																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr> <td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr> <td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr> <td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	1	2	3	4				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr> <td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr> <td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr> <td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							<table border="1"> <thead> <tr> <th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td></td></tr> <tr> <td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr> <td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr> <td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																										
1	2	3	4																																																																																																																													
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																										
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																										
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																										
26	27	28	29	30	31																																																																																																																											
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																										
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																										
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																										
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																										
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																										
30																																																																																																																																
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13																																																																																																																											
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																										
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																										
28	29	30	31																																																																																																																													



© 2026