



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

**Macht.
Frauen.
Stark.**



Laufend Online-
Veranstaltungen!

BILDUNGS- ANGEBOT

Bildungswerk e.V.

des Katholischen Deutschen Frauenbundes
Diözesanverband München und Freising e.V.

2025

Bildung mit Qualitätssiegel

Die Veranstaltungen des KDFB Bildungswerks des Diözesanverbandes München und Freising e.V. erfüllen die hohen Anforderungen des Qualitätssiegels QESplus. 2007 erhielt das Bildungswerk erstmals das QES.T-Siegel und wurde zuletzt im Juli 2023 mit der Nachfolgeversion QESplus der Zertifizierungsstelle Certqua rezertifiziert. Das Qualitätszertifikat hat eine Gültigkeit von drei Jahren. Dem Bildungswerk wurde damit die Erfüllung der hohen Qualitätsstandards der Katholischen Erwachsenenbildung Bayern bestätigt (KEB).

Träger und Förderung

Das Erzbistum München Freising unterstützt das KDFB Bildungswerk e.V. als katholischen Träger von Erwachsenenbildung. Unser Bildungswerk versteht sich als lebendiger, eigenständiger Teil der Kirche und als Dienstleister für seine Mitglieder und alle Interessierten. Mit seinem Angebot leistet das Bildungswerk einen profilierten kirchlichen Beitrag zur öffentlichen Aufgabe der Erwachsenenbildung und trägt so zu deren pluralem Charakter bei.

Das KDFB Bildungswerk ist Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft Katholischer Erwachsenenbildung München und Freising KEB. Hier arbeiten die Bildungswerke der katholischen Träger zusammen, um gemeinsam ein qualifiziertes Angebot zu gewährleisten und Synergieeffekte zu erzielen. Über die KEB erhält unser Bildungswerk einen Finanzausschuss des Erzbistums München und Freising für die Sach- und Personalkosten. Günstige Teilnahmegebühren, sowie ein qualifiziertes und vielfältiges Angebot werden dadurch möglich.

Das Bildungswerk des Diözesanverbandes München und Freising e.V. ist zudem Teil der Verbundenen Einrichtungen Frauenbildung Bayern.

Herzlich Willkommen!

Der Katholische Deutsche Frauenbund im Diözesanverband München und Freising e.V. ist ein großer Verband von Frauen für Frauen, der sich seit seiner Gründung im Jahr 1904 für eine demokratische Gesellschaft und die Rechte und Interessen von Frauen engagiert. Um die Weiterbildung von Frauen in allen Lebensbereichen zu fördern, bietet das Bildungswerk des Diözesanverbandes München und Freising das ganze Jahr über interessante Bildungsveranstaltungen an.

Das aktuelle bundesweite Schwerpunktthema des KDFB umfasst drei Worte:



MACHT. verstehen wir als etwas Positives. Es geht um Einflussnahme, klare Positionierung, sowie Förderung und Entwicklung.

FRAUEN. stellen wir bewusst in die Mitte, durch Macht und Stärke bewegen sie Politik, Gesellschaft und Kirche.

STARK. sind wir gemeinsam, wenn wir uns für Reformen und Rechte Aller einsetzen.

Macht macht Frauen stark. KDFB macht Frauen stark.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Teilnahme!
Ihr Team des Bildungswerkes



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



wir freuen uns, Ihnen das Jahresprogramm 2025 des KDFB Diözesanverbandes München und Freising e.V. vorstellen zu dürfen. In diesem Jahr steht unser Programm unter dem Motto:
Starke Frauen – Starke Demokratie!

In einer Zeit, in der demokratische Werte weltweit auf die Probe gestellt werden, ist es wichtiger denn je, dass Frauen zusammenstehen und ihre Stimmen erheben. Demokratie lebt von der aktiven Beteiligung und dem Engagement jeder Einzelnen. Wir möchten Sie ermutigen, sich einzubringen, mitzugestalten und gemeinsam für eine gerechtere und solidarischere Welt einzutreten.

Unser Jahresprogramm bietet eine Vielzahl von Veranstaltungen und Aktivitäten, die darauf abzielen, das Bewusstsein für die Bedeutung der Demokratie zu schärfen, die Rolle der Frauen in der Gesellschaft zu stärken und globale Solidarität zu fördern. Lassen Sie uns gemeinsam Brücken bauen und Netzwerke knüpfen, um unsere Ziele zu erreichen.

Wir danken Ihnen für Ihre kontinuierliche Unterstützung und freuen uns auf ein Jahr voller inspirierender Begegnungen und gemeinsamer Erlebnisse.

Herzliche Grüße

Diözesanvorsitzende und
Vorsitzende des Bildungswerkes

Inhalt

Terminübersicht 2025	4
Theologie und Spiritualität	11
Leitung, Kompetenz und Persönlichkeit	29
Kultur, Kreativität und Reisen	37
Politik, Gesellschaft und Soziales	55
Gesundheit und Ernährung	67
Kind und Familie	77
Landfrauen	83
Frauen-Insel des KDFB	85
Geschäftsbedingungen	88
Kontakt	91

Terminübersicht 2025

 online  Frauen-Insel  Landfrauen

Januar

- 10.1. KulturSalon – Führung im Lenbachhaus, München S. 53
- 14.1. Archäologische Staatssammlung, München S. 37
- ab 16.1. La dolce vita – Italienischkurs direkt aus Rom! Online  S. 39
- 18.1. Kalligraphie, München S. 38
- ab 20.1. QiGong am Morgen, Online  S. 67
- ab 23.1. Gedächtnistraining, München S. 68

Februar

- ab 1.2. Pizza, Pasta und Prosecco: Eine kulinarische Reise durch Bella Italia, Online  S. 40
- 4.2. Sepsis erkennen und verstehen, Frauen-Insel, München  S. 69
- 5.2. Wechseljahre und Histaminintoleranz, München  S. 70
- 6.2. Stellung beziehen gegen Stammtischparolen, Online  S. 55
- ab 8.2. La dolce vita 1 – Italienisch lernen mit viel Spaß und Kreativität, Online  S. 41
- 11.2. Beten mit Stift und Farbe, Online  S. 11
- ab 12.2. Tea Time – Conversation, München  S. 42

- 14.2. Liebesleid und Liebesfreud im alten München S. 43
- 20.2. Lebensqualität im Alter, München  S. 29
- 22.2. Bibliolog: Lebendige Schöpfung, München S. 12
- 27.2. Wasser – ein kostbares Gut, Online  S. 30
- 28.2. Frauen macht Demokratie! München S. 56

März

- 6.3. Die Alte Sendlinger Kirche und die Mazedonisch-Orthodoxe Kirche, München S. 13
- 11.3. Hinter den Kulissen: Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk, Freimann S. 45
- 12.3. Anti-Feminismus in Kirche und Gesellschaft, Online  S. 14
- 13.3. Abenteuer Pubertät, München und online   S. 77
- 14.3. Gut versichert im Ehrenamt, Online  S. 31
- ab 14.3. Frauenbilder – Dem Leben eine Farbe geben, München  S. 87
- 18.3. Himmlische Boten und Begleiter – Engel in den Religionen, München S. 15
- 19.3. Tour zur Demokratiewerdung in Bayern 1918/19, München S. 57

- 26.3. Verschwörungsmythen – Nicht mit uns! München S. 58
- 26.3. Was Körpersprache mit uns macht, Olching S. 32
- 29.3. Frauenliturgie, Rosenheim S. 16

April

- 1.4. Katholische Frauen heute, München S. 17
- ab 3.4. La dolce vita – Italienischkurs, Online  S. 39
- 4.4. Ehrenamtsförderung – mit System! München S. 33
- 5.4. QiGong Stunden im Bernrieder Park S. 71
- 8.4. So sichern Frauen ihre finanzielle Zukunft! Online  S. 34
- 10.4. Gemeinsam unterwegs, Schöngeising S. 18
- ab 28.4. QiGong am Morgen, Online  S. 67

Mai

- 7.5. Tinnitus, München  S. 72
- ab 8.5. Gedächtnistraining, München  S. 68
- 13.5. Schatztruhe Judaika, München S. 46
- ab 14.5. Tea Time – Conversation, München  S. 42

- 16.5. Die Literaten der Bohème in Schwabings Kneipen, München S. 47
- 17.5. Heil- und Wildkräuterführung, München S. 73
- 20.5. Kochen mit saisonalen Wildkräutern, München  S. 74
- 22.5. Flucht und Migration, München S. 59
- 28.5. Mensch, Maria!, München S. 19

Juni

- 5.6. Von der Bohne in die Tasse – Kaffeetradition in München S. 48
- 6.6. Handwerk und Brauchtum in der alten Wachszieherei, Pfaffenhofen an der Ilm S. 49
- ab 14.6. Italienisch für den Urlaub, Online  S. 50
- 18.6. Was Körpersprache mit uns macht, Neubiberg S. 32
- 26.6. München nachhaltig – eine öko-soziale Stadtführung, München S. 60

Juli

- 8.7. Besuch des Bier- und Oktoberfestmuseums, München  S. 83
- 10.7. Kirchenführung Herz Jesu Neuhausen, München S. 20
- 18.7. Frauenbund engagiert. Besuch im Ellen Ammann Haus, München S. 61

September

- 17.9. Keine Zukunft der Kirche – ohne die Weihe von Frauen? Neubiberg S. 21
- ab 20.9. La dolce vita 2 – Italienisch lernen mit viel Spaß und Kreativität, Online  S. 41
- ab 24.9. Tea Time – Conversation, München  S. 42
- 24.9. Wenn Eltern älter werden, Olching S. 35

Oktober

- 9.10. Gemeinsam unterwegs: Grünkraft tanzen im Weltwald Freising S. 22
- ab 9.10. Gedächtnistraining, München  S. 68
- 15.10. Ernährung und Wechseljahre, Online  S. 75
- 16.10. 60 Jahre Nostra Aetate: Aktueller Stand der Ökumene, München S. 23
- 17.10. Schöpfung erhalten und gestalten, München S. 24
- 23.10. „Viel erreicht – aber noch nicht am Ziel“, München S. 62
- 24.10. Bienenhonig und Bienenwachs in Handwerk und Brauchtum, Pfaffenhofen an der Ilm S. 51
- 30.10. Raus aus dem Mama-Burnout, Online  S. 78

November

- 13.11. Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte, München und online   S. 79
- 19.11. Perfekt – ... und dann k.o.!?, Neubiberg S. 80
- 20.11. Der Beitrag feministischer Spiritualität für das Empowerment von Frauen in der Kirche heute, Online  S. 25
- 22.11. Literarisches Frauenfrühstück, München S. 26
- 25.11. Gewalt gegen Frauen: Ein erschreckender Alltag, München S. 63

Dezember

- 18.12. Raue Sitten, dunkle Gestalten und die Zeit der Raunächte, München S. 52

Angebote für Sie in Ihrem Zweigverein

Wir haben für Sie eine Liste mit vielfältigen Veranstaltungen erstellt: Spirituelle Angebote, Themen zu Sinnfragen, Kommunikation, Familie sowie Führungen. Auch unser VerbraucherService hat ein reiches Programm zur Auswahl und die Landfrauen kommen mit verschiedenen Angeboten zu Ihnen. Buchen Sie einfach ein Angebot für Ihren Zweigverein, bei Ihnen vor Ort. Gut zu wissen: Der Diözesanverband übernimmt die Kosten für die Referentin oder den Referenten.

Sie können die Angebote anfordern bei:
 Suzanna Huber, Tel: 089 / 59918 695
 E-Mail: huber@frauenbund-muenchen.de



Theologie und Spiritualität

Online-Workshop

Beten mit Stift und Farbe

Die Bibel durch kreatives Gestalten neu entdecken

Beten mit Stift und Farbe ist ein Bildungsangebot, bei dem wir uns mit einer Bibelstelle künstlerisch auseinandersetzen. Die Theologin Elaine Rudolphi rückt mit den TeilnehmerInnen einen Bibeltext in den Fokus, in den man sich vertiefen und diesen mit Zeichenstift oder Farbe auf ein Blatt Papier bringen kann. Die Bibel kann uns auch heute dabei begleiten, die Spuren Gottes im eigenen Leben zu entdecken.

Diese Form des Betens nutzt die im Moment sehr beliebten Methoden des Handlettering und der Illustration und setzt keinerlei Kenntnisse oder spezielle künstlerische Fähigkeiten voraus.

Für den Workshop benötigen Sie Mal- oder Zeichenutensilien.

Referentin: Elaine Rudolphi, Theologin
Zeit: Di 11. Februar 2025, 18.00-21.00 Uhr
Ort: Online-Angebot
Kosten: 6 Euro / 10 Euro Nichtmitglieder
Anmeldung: bis 4. Februar 2025

Workshop

Bibliolog: Lebendige Schöpfung **Entdecken Sie die Bibel auf eine neue Art!**

Entdecken Sie die Bibel auf eine neue Art! Der Bibliolog verbindet biblische Geschichten mit unserer heutigen Welt. Gemeinsam schlüpfen wir in die Rollen der biblischen Gestalten und füllen die „Zwischenräume“ der Texte mit unseren Erfahrungen und unserer Phantasie. Dabei gewinnen wir einen lebendigen Zugang zu den Buchstaben des Textes und entdecken, wie die Bibel auch heute noch bedeutsam für unser Leben ist. Der Workshop wird von Schwester Bernadette mit Achtsamkeitsübungen und spirituellen Impulsen begleitet.

Referentin: Sr. Bernadette Brommer
 Zeit: Sa 22. Februar 2025, 14.30-16.00 Uhr
 Ort: Diözesanbüro, Dachauer Str. 5, IV. Stock, 80335 München
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 15. Februar 2025

Weitere Termine:
 Fr 28. März 2025, 14.30-16.00 Uhr
 Sa 10. Mai 2025, 14.30-16.00 Uhr

Kirchenführung und Gespräch

Die Alte Sendlinger Kirche und die Mazedonisch-Orthodoxe Kirche **Heilige Margareta und Heilige Marina: Eine Heilige, zwei Traditionen**

In der Alten Sendlinger Kirche, dem Schauplatz der „Sendlinger Mordweihnacht“, finden katholische und orthodoxe Traditionen zusammen. Erfahren Sie mehr über die Heilige Margaretha, die in der orthodoxen Tradition als Heilige Marina verehrt wird, und entdecken Sie die reiche Geschichte des Erzbistums Ohrid und der Mazedonisch-Orthodoxen Kirche.

Referenten: Pfarrer Miehle
 Leitung: Ingrid E. Franz, Fachgebiet Kultur und Medien
 Zeit: Do 6. März 2025, 16.00-17.30 Uhr
 Ort: Alte Sendlinger Kirche, Plinganser Str. 1, 81369 München
 Kosten: kostenfrei; Spendenkörbchen für die Pfarrei
 Anmeldung: bis 27. Februar 2025

Online-Vortrag

Anti-Feminismus in Kirche und Gesellschaft: Eine Gefahr für unsere Demokratie?

Um das Wörtchen „Gender“ ist es laut geworden. Rechtspopulistische und rechtsextreme Kräfte nutzen frauen-, geschlechter- und familienpolitische Themen, um in bürgerliche und auch kirchliche Milieus vorzustoßen, und berufen sich dabei immer wieder auch auf „religiöse Werte“

Wie verbreitet sind Vorbehalte gegen gewandelte Geschlechterrollen und gegen sexuelle und geschlechtliche Vielfalt in der Kirche? Wie funktioniert der Anti-Gender-Diskurs als „Brückenideologie“? Von welcher Theologie lebt er? Und: Wie sehen wir wirksame Strategien und tragfähige Allianzen gegen Anti-Feminismus / Anti-Gender aus?

Referentin: Ruth Heß, Theologische Studienleiterin und Geschäftsführerin des Studienzentrums der EKD für Genderfragen

Zeit: Mi 12. März 2025, 17.00-18.30 Uhr

Ort: Online-Angebot

Kosten: 5 Euro / 9 Euro Nichtmitglieder

Anmeldung: bis 5. März 2025

Vortrag

Himmlische Boten und Begleiter – Engel in den Religionen

Die Vorstellung und Darstellung von Engeln ist Jahrtausende alt und begegnet schon in den altorientalischen Religionen. Für Juden, Christen und auch Muslime ist der Glaube an die Existenz der Engel von hoher Bedeutung. Der Vortrag geht Engeln-Vorstellungen in den Traditionen von Judentum, Christentum und Islam nach und fragt, was der Engelsglaube uns heute noch bedeuten kann.

Referent: Andreas Renz, Leiter des Fachbereichs Dialog der Religionen im Erzbischöflichen Ordinariat München

Zeit: Di 18. März 2025, 10.00-12.00 Uhr

Ort: Diözesanbüro, Dachauer Str. 5, IV. Stock, 80335 München

Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder

Anmeldung: bis 11. März 2025

Kurs

Frauenliturgie: Einfach Maria feiern – Vom eigenen Glauben zur liturgischen Feier

Die Module des Grundkurses befähigen Frauen, selbst liturgische Feiern zu konzipieren und durchzuführen, damit die eigene Lebenswelt in der Liturgie erfahrbar wird – ganzheitlich, frauenspezifisch, stärkend!

Thema: Maiandacht feiern mit Marienpflanzen, Lobpreis, Biblischen Darstellungen, Traditionen.

In Kooperation mit der Frauenseelsorge.

Referentin: Barbara Huber-Bertl, Frauenseelsorge

Zeit: Sa 29. März 2025, 9.00-17.00 Uhr

Ort: Pfarrsaal Christkönig im Familienzentrum, Kardinal-Faulhaber Platz 7, I. Stock, 83022 Rosenheim

Kosten: 18 Euro pro Tag

Anmeldung: bis 22. März 2025 über frauenseelsorge-muenchen.de

Weitere Termine werden bekannt gegeben.

Vortrag

Katholische Frauen heute

Nach einem kurzen „Frauenfrühling“ in den Jahren 2019 und 2020 folgten mit den Ergebnissen des Synodalen Weges in Deutschland und der Weltsynode in Rom Frust und Ärger. Viele Kirchenmänner weigern sich, ihre Machtfülle zu teilen und lassen die Argumente der Frauen für Geschlechtergerechtigkeit ins Leere laufen. Umgekehrt nimmt die Anzahl der hochreligiösen Tradwifes zu. Wo geht die Reise hin?

Nach einem Impuls von Sr. Susanne Schneider, Mitarbeiterin von missio München und Sprecherin der OrdensFrauen für MenschenWürde, kommen wir ins Gespräch.

In Kooperation mit missio.

Referentin: Sr. Susanne Schneider MC, Referentin für Erwachsenenbildung bei missio

Zeit: Di 1. April 2025, 17.30-19.00 Uhr

Ort: Seminarraum im EG im Haus der Weltkirche, missio, Pettenkofenstr. 26-28, 80336 München

Kosten: kostenfrei; Spende erbeten

Anmeldung: bis 25. März 2025

Geführte Pilgerwanderung

**Gemeinsam unterwegs:
Hinaus in Gottes schöne Welt
Von Schöengeising nach Grafrath**

Das Gehen im Schweigen in der aufbrechenden Natur, den Alltag hinter sich lassen, ganz im Hier und Jetzt sein und spüren, welchen Frieden die Schöpfung, die Natur uns schenken mag.

Wir gehen vom Bahnhof Schöengeising nach Grafrath, etwa 6 km. Kurze spirituelle Impulse werden das Unterwegssein bereichern. Bitte eine kleine Brotzeit mitnehmen. Eine spätere Einkehr in Grafrath ist möglich.

Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte rechtzeitig anmelden.

Referentin: Sieglinde Nubert, Pilgerbegleiterin
 Zeit: Do 10. April 2025, 10.00-15.00 Uhr
 Ort: Treffpunkt 10.00 Uhr, S-Bahnhof Schöengeising (S4); Abfahrt München Hauptbahnhof S4 um 9.16 Uhr
 Kosten: 9 Euro / 14 Euro Nichtmitglieder zzgl. MVV
 Anmeldung: bis 3. April 2025

Maiandacht

Mensch, Maria!

Maria eine Frau wie alle anderen – oder doch hoch im Himmel und vom Strahlenkranz umgeben? Während Maria lang als unnahbare Himmelskönigin verehrt wurde, berührt sie Frauen von heute viel mehr in ihrer menschlichen Seite. Sie hatte Meinungsverschiedenheiten mit Jesus und Josef und setzte sich mit den Menschen aus ihrem Umfeld auseinander. Anhand eines Bildes mit dem Titel „Die Jungfrau züchtigt das Jesukind vor drei Zeugen“ von Max Ernst entdecken wir unsere inneren Bilder von Maria und lernen ihre menschliche Seite neu kennen. Danach ist Zeit bei einem Maitrunk und frischen Dips ins Gespräch zu kommen.

Ein Angebot nur für Frauen!

In Kooperation mit der Frauenseelsorge München, missio München und dem Diözesanverband der kfd.

Referentinnen: Barbara Huber-Bertl, Frauenseelsorge;
 Sr. Susanne Schneider MC, Referentin für Erwachsenenbildung bei missio
 Zeit: Mi 28. Mai 2025, 17.00-18.30 Uhr
 Ort: missio-Kapelle im Haus der Weltkirche, Pettenkoferstr. 26-28, 80336 München
 Kosten: kostenfrei; Spende erbeten
 Anmeldung: bis 21. Mai 2025 unter frauenseelsorge@eomuc.de oder www.frauenseelsorge-muenchen.de, Tel: 089 / 2137 1437

Führung

Kirchenführung Herz Jesu Neuhausen

Die Kirche Herz Jesu in Neuhausen zählt zu den schönsten und eindrucksvollsten modernen Kirchenbauten Deutschlands und darüber hinaus. Sie wurde im Jahr 2000 geweiht, nachdem ihre Vorgängerin Mitte der 90er Jahre bis auf die Grundmauern abgebrannt war. Vom weiten Vorplatz aus blickt man auf die größten beweglichen Kirchtore der Welt. Sie sind 14 Meter hoch. Gäste aus aller Welt kommen, um sie zu sehen.

Unser Geistlicher Beirat Msgr. Rainer Boeck ist der Seelsorger in Herz Jesu. Er lädt uns ein, mit ihm diese wunderbare Kirche zu besichtigen und kennenzulernen.

Referent: Msgr. Rainer Boeck, Geistlicher Beirat
 Zeit: Do 10. Juli 2025, 15.00-16.30 Uhr
 Ort: Herz Jesu Kirche, Lachnerstr. 8,
 80639 München
 Kosten: kostenfrei; Spendenkörbchen für die
 Pfarrei
 Anmeldung: bis 3. Juli 2025

Vortrag

Keine Zukunft der Kirche – ohne die Weihe von Frauen?

In der deutschen Kirche, aber auch darüber hinaus, wird intensiv über die Weihe von Frauen diskutiert. Bewegungen wie der Synodale Weg und die KDFB-Kampagne zeigen, dass dieses Thema überall präsent ist. Es war auch Thema auf der im Oktober 2024 zu Ende gegangenen Weltsynode. Viele sind der Meinung, schon aus gesellschaftlichen Gründen sei es nicht länger vertretbar, Frauen weiter von der Weihe auszuschließen. Die Argumente, die gegen eine Weihe von Frauen ins Feld geführt werden, bezeichnen sie als unhaltbar. Gleichzeitig gibt es starke Gegenreaktionen, die auch in vielen Zweigvereinen spürbar sind. Wir sollten uns durch diese Debatte nicht spalten lassen. Unser Geistlicher Beirat Rainer Boeck möchte dabei unterstützen, in diesem Thema sprach- und dialogfähiger werden.

Referent: Msgr. Rainer Boeck, Geistlicher Beirat
 Zeit: Mi 17. September 2025, 14.30-17.00 Uhr
 Ort: Pfarrheim Neubiberg, Kaiserstr. 4,
 85779 Neubiberg
 Kosten: kostenfrei
 Anmeldung: bis 10. September 2025

Geführte Pilgerwanderung

Gemeinsam unterwegs: Grünkraft tanken im Weltwald Freising

Schon Hildegard von Bingen empfahl, sich täglich mit der „Grünkraft“ zu verbinden. Ein Aufenthalt im Wald ist erholsam und wirkt stärkend auf den gesamten Organismus.

Zu Fuß werden wir durch drei Kontinente pilgern. Wir entdecken Bäumen aus aller Welt und werden in Japan ein Picknick mit unserer mitgebrachten Brotzeit machen. Achtsam mit kurzen Gedanken und meist schweigend werden wir im Wald etwa 2 Stunden auf befestigten Wegen unterwegs sein.

Teilnahmezahl begrenzt!

Referentin: Sieglinde Nubert, Pilgerbegleiterin
 Zeit: Do 9. Oktober 2025, 10.00-16.00 Uhr
 Ort: Treffpunkt 10 Uhr S-Bahnhof Freising (pünktlich, da Weiterfahrt mit Bus); Abfahrt München Hauptbahnhof S1 um 8.58 Uhr
 Kosten: 9 Euro / 14 Euro Nichtmitglieder zzgl. MVV
 Anmeldung: bis 2. Oktober 2025

Vortrag

60 Jahre Nostra Aetate: Aktueller Stand der Ökumene Wo stehen wir heute im Dialog mit Juden und Muslimen?

Mit einem der letzten verabschiedeten Dokumente des Zweiten Vatikanischen Konzils vom 28. Oktober 1965 hat die Katholische Kirche sich von einer jahrhundertelangen Tradition der Abgrenzung und Abwertung anderer Religionen verabschiedet und wurde zum wichtigsten und größten Akteur und Vorreiter des interreligiösen Dialogs weltweit. Was ist seitdem passiert, wo stehen wir heute im Dialog und wie kann es weitergehen?

Referent: Andreas Renz, katholischer Theologe und Religionswissenschaftler des Fachbereichs Dialog der Religionen im Erzbischöflichen Ordinariat München
 Leitung: Ingrid E. Franz, christlich-jüdischer Dialog
 Zeit: Do 16. Oktober 2025, 19.00-19.30 Uhr
 Ort: Diözesanbüro, Dachauer Str. 5, IV. Stock, 80335 München
 Kosten: 8 Euro /13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 9. Oktober 2025

Führung mit spirituellen Impulsen

Schöpfung erhalten und gestalten
Dialogspaziergang im ehemaligen
Bundesgartenschau-Gelände

Wir erkunden die herbstliche Natur des ehemaligen Bundesgartenschau-Geländes im Riemer Park. Dabei nutzen wir die Gelegenheit, uns gemeinsam mit dem Vorstand im Rahmen eines Dialogspaziergangs mit Themen der Schöpfung auseinanderzusetzen.

Referentin: Hildegard Grosse, stellv. Vorsitzende des Diözesanverbandes
 Zeit: Fr 17. Oktober 2025, 14.00-16.00 Uhr
 Ort: Treffpunkt Messe München Ost, Ausgang U-Bahnstation Messestadt Ost, 81829 München
 Kosten: kostenfrei
 Anmeldung: bis 11. Oktober 2025

Online-Vortrag

Der Beitrag feministischer Spiritualität für das Empowerment von Frauen in der Kirche heute

Die Katholische Kirche in Deutschland befindet sich im Umbruch. Nach dem Missbrauchsskandals stehen steigende Austrittszahlen den Reformbemühungen des Synodalen Wegs gegenüber. Hatte das Kirchenvolks-Begehren noch eine Reform innerhalb der Kirche befürwortet, so finden sich in der neuen Reformbewegung Maria 2.0 sowohl Frauen, die noch Mitglied der Kirche sind als auch solche, die ausgetreten sind, sich aber weiter als Christinnen und in einem – fast spirituellen Sinne – als zur Kirche zugehörig verstehen. Für dieses Selbstverständnis ist die Gestaltung von kreativen Liturgien außerhalb der Kirchengebäude eine zentrale Rolle. Auch für den KDFB ist die Spiritualität von Frauen ein großes Thema. In spirituellen Angeboten geht es dabei um das ‚Empowerment‘ von Frauen, sich gegenseitig zu stärken, Grenzen zu überschreiten und sich in Kirche und Gesellschaft zu vernetzen.

Referentin: Dr. Annette Esser, Theologin, Vors. des Scivias-Institut e.V.
 Zeit: Do 20. November 2025, 17.30-19.00 Uhr
 Ort: Online-Angebot
 Kosten: 5 Euro / 9 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 13. November 2025

Vortrag und Austausch

Literarisches Frauenfrühstück

Lena Christ – eine von uns

Im Monat der Spiritualität möchten wir an Lena Christ erinnern, eine bemerkenswerte und zu Unrecht vergessene Autorin unserer Stadt. Die in Glonn im Kreis Ebersberg geborene Lena Christ verbrachte den Großteil ihres Lebens in München. Sie musste dabei von Anfang an mit sehr schwierigen Lebensumständen kämpfen: Die außereheliche Geburt, die gewalttätige Mutter, der alkoholranke Ehemann führten zu mehreren Suizidversuchen. Trotzdem versuchte sie sich als Schriftstellerin zu etablieren. Schon der Titel ihres ersten Romans „Erinnerungen einer Überflüssigen“ zeigt, wie wenig Geborgenheit sie erfahren konnte. Ihre Werke sind nicht nur Zeugnisse eines zerrissenen Lebens, sondern auch bedeutende sozialkritische Zeitdokumente.

Beim Literarischen Frauenfrühstück befassen wir uns mit dieser bedeutenden Autorin und gehen dabei auch den Spuren des Münchner Katholizismus zu Beginn des 20. Jahrhunderts nach.

Die Teilnahmezahl ist auf 20 Personen begrenzt.

In Kooperation mit St. Michaelsbund anlässlich des Themenmonats Spiritualität.

Referent: Msgr. Rainer Boeck, Geistlicher Beirat
 Zeit: Sa 22. November 2025, 10.00-12.00 Uhr
 Ort: Treffpunkt 9.45 Uhr in der Buchhandlung Sankt Michaelsbund, Herzog-Wilhelm-Str. 5, 80331 München
 Kosten: 10 Euro / 15 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 15. November 2025

Angebot vor Ort

Bezirksbildungstage

„Lebenswandel – In Verantwortung vor Gott und den nachfolgenden Generationen“

Als Service für die Zweigvereine bieten wir seit vielen Jahren die „Bildungstage in den Bezirken“ an. Zum Bildungstag sind alle Zweigvereine des jeweiligen Bezirks eingeladen. Dieses Bildungsangebot vor Ort ist auch eine sehr gute Möglichkeit zum Austausch und Kennenlernen.

Wir bieten Bildungstage zum Thema „Lebenswandel – In Verantwortung vor Gott und den nachfolgenden Generationen“ an.

Bei Interesse an einem Bildungstag bei Ihnen vor Ort, nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf.

Ansprechpartnerinnen für den Themenbereich

Geschäftsführerin

Antonia Klein, Tel: 089 / 59918 781
 klein@frauenbund-muenchen.de

Referentin

Suzanna Huber, Tel: 089 / 59918 695
 huber@frauenbund-muenchen.de

Ehrenamtlich

Ingrid E. Franz, ACK, christlich-jüdischer Dialog
 Tel: 08178 / 3482, Ingr.franz@t-online.de



Leitung, Kompetenz und Persönlichkeit

Vortrag

Lebensqualität im Alter: Zu Hause alt werden und gut versorgt sein

Umfragen unter älteren Menschen zeigen immer wieder denselben Wunsch: Viele Senioren möchten gerne zu Hause alt werden. Die Vorstellung, das vertraute Zuhause im Alter verlassen und in ein Heim umziehen zu müssen, ist oft mit Ängsten und Verlustgefühlen verbunden. Doch es gibt zahlreiche Möglichkeiten, den Lebensabend zu Hause zu verbringen – selbst bei Pflegebedarf.

Im Rahmen des Vortrags erfahren Sie mehr darüber, wie ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden weiterhin möglich ist. Nach dem Vortrag haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu den behandelten Themen zu stellen.

Zielgruppe des Vortrags sind vor allem Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige von Pflegebedürftigen.

Referent: Ulrich Spies, Dipl. Soz. Päd. (FH), ehem. Leiter Evang. Alten- und Pflegeheim Planegg

Zeit: Do 20. Februar 2025, 18.00-19.30 Uhr
Ort: Frauen-Insel des KDFB, Sendlinger Str. 30, 80331 München

Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder

Anmeldung: bis 13. Februar 2025

Online-Vortrag

Wasser – ein kostbares Gut

Wasser steht uns tagtäglich wie selbstverständlich zur Verfügung. Nicht nur zu Hause, auch bei der Herstellung von Produkten wird Wasser eingesetzt.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Herausforderungen im Zusammenhang mit dem wertvollen Gut Wasser von der Landwirtschaft über die Industrie bis hin zum täglichen Verbrauch im Haushalt. Außerdem werfen wir einen Blick auf das Konzept des „virtuellen Wassers“ – das Wasser, das in die Produktion von Lebensmitteln und Konsumgütern einfließt und oft unsichtbar bleibt.

Besonders kritisch ist der Einfluss des Klimawandels auf unsere Wasserressourcen. Durch Extremwetterereignisse, Dürreperioden und sich verändernde Niederschlagsmuster wird die Wasserversorgung in vielen Regionen der Welt zunehmend unsicher. Welche Maßnahmen können wir ergreifen, um Wasser nachhaltig zu nutzen und die Auswirkungen des Klimawandels zu mindern? Freuen Sie sich auf einen informativen Vortrag, der nicht nur die Herausforderungen aufzeigt, sondern auch Lösungen diskutiert, um Wasser als lebenswichtiges Gut für zukünftige Generationen zu bewahren.

Referentin: Maria Leidemann, Umweltreferentin
 Zeit: Do 27. Februar 2025, 16.30-18.00 Uhr
 Ort: Online-Angebot
 Kosten: 5 Euro / 9 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 20. Februar 2025

Online-Führungskräfteschulung

Gut versichert im Ehrenamt Ihr Versicherungsschutz beim KDFB

Viele Frauen engagieren sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich in den KDFB-Zweigvereinen. Um Sie dabei vor möglichen Risiken zu schützen, beinhaltet der KDFB-Jahresbeitrag eine umfassende Sammelversicherung für alle Mitglieder während ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit.

Diese Versicherung umfasst:

- Haftpflichtversicherung
- Unfallversicherung
- Dienstfahrt-Fahrzeug- und Rabattverlustversicherung

Im Vortrag werden anhand von praxisnahen Fallbeispielen aus der Arbeit in den Zweigvereinen alle wichtigen Fragen rund um den Versicherungsschutz beim KDFB geklärt. Erfahren Sie, wie Sie optimal abgesichert sind und welche Leistungen Ihnen zur Verfügung stehen.

Referent: Michael Lorenzet, Versicherungsbüro
 Gassenhuber
 Zeit: Fr 14. März 2025, 15.00-16.30 Uhr
 Ort: Online-Angebot
 Kosten: kostenfrei für Mitglieder des KDFB
 Anmeldung: bis 7. März 2025

Vortrag

Was Körpersprache mit uns macht

Körpersprache, Kommunikation und Ausstrahlung sollten ganz natürlich ineinanderfließen. Unsere Körpersprache ist immer der „Spiegel“ für unser Innenleben: Wenn es uns gut geht, haben wir eine ruhige, souveräne Körpersprache und damit auch auf natürliche Weise eine gute Ausstrahlung und Kommunikationsfähigkeit. Wenn wir unsicher oder ängstlich sind, strahlen wir auch das aus! Wie wir die Ursachen dafür herausfinden und ein gesundes Vertrauen in unsere Fähigkeiten entwickeln, die ja unsere Körpersprache und Ausstrahlung bestimmen, das erkunden und erfahren wir gemeinsam.

Referentin: Heike Emmerling, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Zeit: Mi 26. März 2025, 19.00-20.30 Uhr

Ort: Blaues Haus, Georgenstr. 5,
82140 Olching

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis 22. März 2025, über
kontakt@frauenbund-olching.de

Zeit: Mi 18. Juni 2025, 14.30-16.00 Uhr

Ort: Pfarrheim Neubiberg, Kaiserstr. 4,
85779 Neubiberg

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis 11. Juni 2025

Vortrag und Austausch

Ehrenamtsförderung – mit System!

Die Konkurrenz um die Zeit und das Engagement von Ehrenamtlichen ist groß. Daher sollten kirchliche Akteure in ein effektives Ehrenamtsmanagement investieren. Der Vortrag beleuchtet die Bedeutung des Ehrenamts, zeigt die wesentlichen Bereiche der Freiwilligenarbeit auf und gibt konkrete Anregungen für strukturiertes Handeln. Praxisnahe Tipps und bewährte Methoden helfen dabei, die Ehrenamtsarbeit in der eigenen Gemeinde zu stärken und nachhaltig zu gestalten. Ziel ist es, Ehrenamtliche langfristig zu binden und zu motivieren, indem ein Umfeld geschaffen wird, in dem sie sich wertgeschätzt und unterstützt fühlen. So können sie ihre Fähigkeiten und Talente bestmöglich einbringen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und neue Impulse für Ihre Arbeit mit Ehrenamtlichen zu erhalten.

Referent: Joachim Burkard, Prof. der KSH

Leitung: Antonia Klein, Geschäftsführerin DV

Zeit: Fr 4. April 2025, 14.00-16.00 Uhr

Ort: Diözesanbüro, Dachauer Str. 5, IV. Stock,
80335 München

Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder

Anmeldung: bis 28. März 2025

Online-Vortrag

So sichern Frauen ihre finanzielle Zukunft!

Frauen werden meist schlechter bezahlt als Männer (Gender Pay Gap) und arbeiten häufig in Teilzeit. In der Folge haben sie eine geringere Rente (Pension Pay Gap). Dabei leben Frauen länger. Was sollte Frau also tun, um der Armutsfalle im Alter zu entgehen?

Selbst ist die Frau! Der Vortrag zeigt Frauen in einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie sie ihre Finanzen selbst regeln können. Das heißt, wie Frau verschiedene Finanz-Bausteine clever kombiniert und ertragreich anspart – für mehr Geld im Portemonnaie als Rentnerin.

Referent: Markus Borutta, Finanzberater des
VerbraucherService Bayern

Zeit: Di 8. April 2025, 17.00-18.30 Uhr

Ort: Online-Angebot

Kosten: 5 Euro / 9 Euro Nichtmitglieder

Anmeldung: bis 1. April 2024

Vortrag

Wenn Eltern älter werden

Die zunehmende Medienpräsenz der Themen Pflegenotstand und Renten regt uns dazu an, intensiver darüber nachzudenken, wie wir unser Leben im Alter auskömmlich gestalten können. Und mit dem steigenden Lebensalter gewinnt der Gedanke an die Verantwortung für unsere Eltern ebenfalls an Bedeutung. Welche Möglichkeiten gibt es, den eigenen Eltern ein gutes Leben mit altersgerechtem Wohnen und möglichst viel Eigenverantwortung zu bieten?

Der Vortrag erläutert Begriffe und Inhalte wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Pflegegrade und betrachtet verschiedene Wohnformen hinsichtlich ihrer Eignung. Zudem werden Fragen zur Würde älterer Menschen sowie Emotionen, Ängste und Erwartungen im Miteinander der Generationen thematisiert.

Referent: Ulrich Spies, Dipl. Sozialpädagoge

Zeit: Mi 24. September 2025, 19.00-20.30 Uhr

Ort: Blaues Haus, Georgenstr. 5,
82140 Olching

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis 17. September 2025, über
kontakt@frauenbund-olching.de

Ansprechpartnerin für den Themenbereich

Referentin

Suzanna Huber

Tel: 089 / 59918 695

huber@frauenbund-muenchen.de

SCHMUCK FÜR ALLE FRAUEN

5.-7. Jh. n. Chr.



VERBINDUNGEN NACH ITALIEN

um 500 n. Chr.



Kultur, Kreativität und Reisen

Führung

Archäologische Staatssammlung

2014 wurde im Apothekenhof der Residenz ein Brandgrab aus der Zeit von etwa 1300 bis 800 v. Chr. gefunden. Als Grab der „Ältesten Münchnerin“ ist es unter vielen anderen Exponaten in der 2024 wieder eröffneten Archäologischen Staatssammlung zu besichtigen. Unter dem Motto „Zurück in die Vergangenheit“ nimmt die Ausstellung die Besucher mit auf eine Zeitreise der besonderen Art. Viele verblüffende Funde aus der bayrischen Siedlungsgeschichte sind hier nach fast achtjähriger Generalsanierung zu sehen. Das neu gestaltete Haus präsentiert in seinen fünf Abteilungen ein völlig neues und spannendes Ausstellungskonzept.

Die Teilnahme ist begrenzt auf 20 Personen.

Referentin: Verena Lutz

Leitung: Gerlinde Ossiander, Stadtverband

Zeit: Di 14. Januar 2025, 14.00-15.30 Uhr

Ort: Archäologische Staatssammlung,
Lerchenfeldstr. 2, 80538 München

Kosten: 10 Euro (Eintritt incl. Führung)

Anmeldung: bis 7. Januar 2025

Offener Kurs

Kalligraphie – Das Spiel der schönen Buchstaben

Erlernen der Grundtechniken der Kalligraphie und des Handletterings

Neben Unziale, gotischer Minuskel, Cancellaresca und Spielarten der Antiqua beschäftigen wir uns mit einigen dekorativen Schriftformen aus dem Bereich des Handlettering und experimentieren mit unserer eigenen Handschrift. Wir entwerfen eigene Initialen, machen Übungen zum Layout, malen farbige Hintergründe für Kalligraphie „bilder“, machen Abstecher in die Geschichte der Schriftentwicklung seit der Antike, der Typographie usw. Wir fördern kreative Prozesse und verbinden Malen, Zeichnen und Schreiben. Spezielle Interessen der Teilnehmerinnen werden berücksichtigt.

Wenn vorhanden, bitte mitbringen: Papier kariert DIN A4, Bleistifte, Tinte, Federhalter, Bandzugfeder 3mm; Material kann auch im Kurs erworben werden.

Einstieg ist jederzeit möglich!

Referentin: Loretta Gaukel, Kalligraphin
 Zeit: ab Sa 18. Januar 2025, wöchentlich, jeweils 10.00-17.00 Uhr
 Ort: Diözesanbüro, Dachauer Str. 5, IV. Stock, 80335 München
 Kosten: je 10 Euro / 15 Euro für Nichtmitglieder
 Anmeldung: bei Loretta Gaukel, Tel: 0178 / 8873396, loretta.gaukel@gmail.com

Online-Kurs

La dolce vita – Italienischkurs direkt aus Rom!

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Anfängerinnen und Anfänger der italienischen Sprache ohne Vorkenntnisse. Gelernt wird mit Bildern, Liedern und Übungen im langsamen Tempo und sehr wenig Grammatik, um in die Sprache eingeführt zu werden. Es wird individuell auf die Gruppe eingegangen. Bei Interesse und je nach Lernfortschritt kann ein fortführender Kurs im Anschluss angeboten werden.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ci vediamo!

Referentin: Jasmin Aydin-Sosto, Lehrerin
 Ort: Online-Angebot
 Kosten/Kurs: 55 Euro / 90 Euro Nichtmitglieder

Anfängerkurs Italienisch, Teil 1

Zeit: Do 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3.2025, 10x jeweils 8.30-10.00 Uhr
 Anmeldung: bis 9. Januar 2025

Anfängerkurs Italienisch, Teil 2

Zeit: Do 3.4., 10.4., 8.5., 15.5., 22.5., 29.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6.2025, 10x jeweils 8.30-10.00 Uhr
 Anmeldung: bis 23. Januar 2025

Online-Kochkurs auf Italienisch

Pizza, Pasta und Prosecco: Eine kulinarische Reise durch Bella Italia

Wer kennt sie nicht, die leckeren Speisen und Getränke aus Italien? Längst sind sie von deutschen Tischen nicht mehr wegzudenken. Die Gerichte und Zutaten sind mannigfaltig und variieren vor allem regional.

Gehen Sie mit Frau Aydin-Sosto auf eine kulinarische Reise quer durch Italien und erfahren Sie mehr über die Art und Weise, wie diese in Italien zubereitet werden.

Ein außergewöhnlicher Kochkurs in italienischer Sprache (soweit möglich) begleitet Sie jeden ersten Samstag im Monat durch eine spezielle Region und bringt Sie mit italienischen Köstlichkeiten durch das Jahr.

Die Einkaufsliste und das Rezept bekommen die TeilnehmerInnen eine Woche vorher zugeschickt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Referentin: Jasmin Aydin-Sosto, Lehrerin
 Zeit: jeden 1. Samstag im Monat
 (ausgenommen Juli): 1.2., 1.3., 5.4., 3.5.,
 7.6., 2.8., 6.9., 4.10., 1.11., 6.12.2025,
 10x jeweils 11.30-13.00 Uhr
 Ort: Online-Angebot
 Kosten: 45 Euro / 60 Euro Nichtmitglieder für den
 gesamten Kurs
 Anmeldung: bis 25. Januar 2025

Online-Kurs

La dolce vita – Kreativ & mit viel Spaß Italienisch lernen

Sie haben etwas Vorkenntnisse und möchten auf kreative und unterhaltsame Weise Italienisch lernen? Unser wöchentlicher Italienisch-Kurs direkt aus Rom bietet Ihnen die Möglichkeit, in lockerer Runde mit vielen kreativen Inputs ihre Italienischkenntnisse zu verbessern. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Unterrichtseinheiten, die durch kulturelle Einblicke bereichert werden. Ob Sie Ihre Sprachfähigkeiten für den nächsten Urlaub verbessern oder einfach nur Ihre Liebe zur italienischen Sprache und Kultur vertiefen möchten – dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Melden Sie sich daher frühzeitig an, um sich Ihren Platz zu sichern. Ci vediamo presto!

Referentin: Jasmin Aydin-Sosto, Lehrerin
 Ort: Online-Angebot
 Kosten je Kurs: 55 Euro / 90 Euro Nichtmitglieder

Kurs 1

Zeit: Sa 8.2., 15.2., 8.3., 22.3., 29.3., 12.4.,
 10.5., 17.5., 24.5., 31.5.2025,
 10x jeweils 10.30-12.00 Uhr
 Anmeldung: bis 1. Februar 2025

Kurs 2

Dieser Kurs baut auf Kurs 1 auf, kann aber nach individueller Absprache auch ohne Teil 1 besucht werden.

Zeit: Sa 20.9., 27.9., 11.10., 18.10., 8.11., 15.11.,
 22.11., 29.11., 13.12., 20.12.2025,
 10x jeweils 10.30-12.00 Uhr
 Anmeldung: bis 13. September 2025

Kurs

**Tea Time – Conversation at the “Frauen-Insel”
Kurs zur Verbesserung der Englischkenntnisse**

Come and join us again at ‚TeaTime‘ for lively conversations in English in the relaxed atmosphere of our ‚Frauen-Insel‘. We talk about the things of life which concern us and anything else in the world which interests us. Excursions into English Grammar are part of the course to improve our speaking facilities.

In lockerer Atmosphäre und gemäßigtem Tempo haben die KursteilnehmerInnen die Möglichkeit, ihre Englischkenntnisse zu vertiefen. Schritt für Schritt wird ein aktiver wie passiver Sprachgebrauch aufgebaut, der es den Teilnehmenden ermöglicht Alltagsunterhaltungen zu verstehen und selber zu führen.

Einstieg jederzeit möglich!

Referentin: Carmen del Campo
Ort: Frauen-Insel des KDFB, Sendlinger Str. 30,
80331 München
Kosten/Kurs: 30 Euro / 50 Euro Nichtmitglieder
Anmeldung: bei Fr. del Campo, Tel: 0163 / 2399499
oder cdc.neumann@gmail.com

Kurs 1 ab Mi 12. Februar 2025, 5x jeden 2. und
4. Mittwoch im Monat, 17.30-19.30 Uhr
Anmeldung: bis 5. Februar 2025

Kurs 2 ab Mi 14. Mai 2025, 5x jeden 2. und 4.
Mittwoch im Monat, 18.00-19.30 Uhr
Anmeldung: bis 7. Mai 2025

Kurs 3 ab Mi 24. September 2025, 5x jeden 2. und
4. Mittwoch im Monat, 17.30-19.00 Uhr
Anmeldung: bis 17. September 2025

Stadtführung zum Valentinstag

**Liebesleid und Liebesfreud im alten München
Geschichten und Gschichterl der Weltstadt mit Herz**

Erleben Sie eine Stadtführung am Valentinstag durch die Münchner Innenstadt und tauchen Sie ein in die Liebesgeschichten vergangener Zeiten. Von mittelalterlichen Hochzeitsfeiern bis hin zu inoffiziellen Liebespaaren des 19. und 20. Jahrhunderts – erfahren Sie spannende Details und überraschende Verbindungen. Wussten Sie, dass König Ludwig II., der Märchenkönig, einmal verlobt war? Oder was Michael Jackson mit Orlando di Lasso verbindet?

Begleiten Sie uns auf einem amüsanten Rundgang durch die Innenstadt und entdecken Sie die Geschichten und Gschichterl der Weltstadt mit Herz.

Referentin: Brigitte Schwaninger, Stadtführerin
Zeit: Fr 14. Februar 2025, 14.00-15.30 Uhr
Treffpunkt: Michaelskirche München, Neuhauser Str. 6,
80331 München
Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
Anmeldung: bis 7. Februar 2025

Führung

Führung durch die Ohel Jakob Synagoge München

Tauchen Sie ein in die Geschichte und Kultur des jüdischen Lebens in München. Im Rahmen der Führung erhalten Sie eine Einführung in die Geschichte der jüdischen Gemeinde in München, in die Architektur der Synagoge, das Gemeindeleben sowie in den Ablauf eines Gottesdienstes. Im Anschluss genießen wir gemeinsam ein köstliches Essen im renommierten Restaurant "Einstein", das für seine exquisite Küche bekannt ist. Lassen Sie sich diese exklusive Führung nicht entgehen!

Die Teilnahme ist auf 25 Personen begrenzt.

Referentin: Ellen Presser, Kulturzentrum Leitung
Leitung: Ingrid E. Franz, Fachgebiet Kultur und Medien

Zeit: *Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.*

Ort: Ohel Jakob Synagoge, St.-Jakobs-Platz 16, 80331 München

Kosten: 6 EUR / ermäßigt 3 EUR Eintritt

Anmeldung: *Der Anmeldetermin wird rechtzeitig bekannt gegeben.*

Führung

Hinter den Kulissen: Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk

Im Campus München-Freimann entstehen unter anderem die TV-Live-Sendungen BR24 TV (ehemals Rundschau), report München, Wir in Bayern sowie die Abendschau. Auch Formate des Bildungskanals ARD alpha und weitere aktuelle Sendungen werden dort produziert.

Bei der Führung durch den Campus des BR erhalten Sie Einblicke in die Arbeit des öffentlich-rechtlichen Senders. Sie treffen BR-JournalistInnen und ExpertInnen, sehen, wie sie arbeiten, und natürlich ist Zeit für Ihre Fragen und Diskussionen.

Referent: Tobias Henkenhaf, BR-Redakteur
Leitung: Brigitte Burckhardt, Fachgebiet Gesellschaft und Politik

Zeit: Di 11. März 2025, 17.30-19.30 Uhr

Ort: BR-Campus Freimann, Floriansmühlstr. 60, 80939 München

Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder

Anmeldung: bis 4. März 2025

Workshop

Schatztruhe Judaika

Ob am Arbeitsplatz, auf der Straße oder im Verein: Wir begegnen häufig Menschen, die eine Kette mit dem Davidstern tragen, in ein koscheres Café gehen, keine technischen Geräte an einem Samstag bedienen oder einen siebenarmigen Leuchter zu Hause stehen haben. Was hat es damit auf sich? Mit unserem Bildungsangebot wollen wir die jüdische Religion und Kultur in all ihren Facetten begreifbar machen und damit Berührungspunkten, die aus der wahrgenommenen Fremdheit und eventuell vorhandenen antisemitischen Vorurteilen resultieren, vorbeugen. Eine Verkostung von Kaffee/Tee und selbstgemachtem Kuchen trägt zum „Lernen mit allen Sinnen“ bei.

Referentin: Nataliia Hryshyna, Europäische Janusz Korczak Akademie e.V.
 Zeit: Di 13. Mai 2025, 15.00-17.00 Uhr
 Ort: Europäische Janusz Korczak Akademie e.V., Blumenstr. 29, 80331 München
 Kosten: 13 Euro / 18 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 6. Mai 2025

Stadtführung

Die Literaten der Bohème in Schwabings Kneipen

Unkonventionelle Lebensformen, der Wunsch nach einem unabhängigen Leben und Kreativität prägten das Leben der Schwabinger „Sonderlinge“, wie Erich Mühsam sie bezeichnete, ebenso wie Armut und prekäre Lebensbedingungen. Wir besuchen die Orte der damals populären Künstlerkneipen und lernen Schriftstellerinnen und Schriftsteller jener Jahre kennen. Dabei tauchen wir ein in die Atmosphäre der Schwabinger Bohème, die von einem intensiven Austausch von Ideen und künstlerischen Visionen geprägt war. Die Kneipen waren nicht nur Treffpunkte, sondern auch kreative Brutstätten, in denen neue literarische und künstlerische Strömungen entstanden. Wir erfahren mehr über die persönlichen Geschichten und Werke der Literaten, die Schwabing zu einem Zentrum der Avantgarde machten. Lassen Sie sich von den Geschichten und Anekdoten dieser faszinierenden Epoche inspirieren und entdecken Sie die Spuren, die diese außergewöhnlichen Persönlichkeiten in Schwabing hinterlassen haben.

Referentin: Adelheid Schmidt-Thomé, Historikerin und Autorin
 Zeit: Fr 16. Mai 2025, 15.00-17.00 Uhr
 Treffpunkt: Neubau der Kunstakademie, Akademiestr. 4, 80799 München
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 9. Mai 2025

Führung

Von der Bohne in die Tasse – Kaffeetradition in München

Bevor dieses Getränk Einzug in München hielt, war das Kaffeetrinken in anderen europäischen Ländern bei der gehobenen Gesellschaft schon an der Tagesordnung. Das braune Getränk begeisterte wohl auch die Wittelsbacher, so dass einige Kaffeehäuser den beliebten Titel des königlich-bayerischen Hoflieferanten erhielten. Von der zarten Kaffeeblüte bis zum dampfenden Espresso ist ein langer Weg zu beschreiten. Sie erfahren in 90 Minuten vieles über des Deutschen Lieblingsgetränk. Nach dem „theoretischen Kaffeeklatsch“ führt uns der Weg in ein Café in der Münchner Innenstadt zum „praktischen Teil“ der Kaffeeführung.

Referentin: Brigitte Schwaninger, Stadtführerin
 Zeit: Do 5. Juni 2025, 10.00-11.30 Uhr
 Ort: Treffpunkt Hofgartentor am Odeonsplatz, 80539 München
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 28. Mai 2025

Führung und Vortrag

Handwerk und Brauchtum in der alten Wachszieherei: Eine Führung durch das Traditionshaus Hipp

Seit 1897 ist das Lebzelterhaus in vierter Generation im Besitz der Familie Hipp, ihres Zeichens Wachszieher, Lebzelter und Konditoren.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des traditionellen Handwerks und Brauchtums in der historischen Wachszieherei des Hauses Hipp. Hans Hipp führt Sie durch den historischen Arbeitsraum und erklärt die kunstvolle Verarbeitung von Bienenwachs und Bienenhonig zu Kerzen, Wachsstöckerln und zeigt das Gießen von Votivgaben aus den hauseigenen Modellen. Erleben Sie die religiösen und weltlichen Bräuche rund um diese einzigartigen Erzeugnisse hautnah. Mit den Anfängen der HiPP Baby Kost – vor genau 125 Jahren – schließt der Vortrag.

Im Anschluss an die Führung können Sie sich in der hauseigenen Konditorei verwöhnen lassen.

Referent: Hans Hipp
 Zeit: Fr 6. Juni 2025, 11.00-13.00 Uhr
 Treffpunkt: Eingang Haus Hipp, Hauptplatz 6, 85276 Pfaffenhofen an der Ilm
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 30. Juni 2025

Online-Kurs

Italienisch für den Urlaub **Italienischkurs direkt aus Rom!**

Sie haben bereits erste Grundkenntnisse in Italienisch und möchten Ihr Wissen auffrischen, um in alltäglichen Situationen und im Urlaub besser zurechtzukommen? Dann ist unser Vorbereitungskurs für den Italienurlaub genau das Richtige für Sie! In diesem Einführungskurs in die italienische Sprache lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen, um sich auf Italienisch verständigen zu können.

Die Teilnahmezahl ist begrenzt. A presto!

Referentin: Jasmin Aydin-Sosto, Lehrerin
 Zeit: Sa 14.6., 21.6., 28.6., 5.7., 12.7.,
 5x jeweils 10.30-12.00 Uhr
 Ort: Online-Angebot
 Kosten: 25 Euro / 45 Euro Nichtmitglieder für den
 gesamten Kurs
 Anmeldung: bis 7. Juni 2025

Führung und Vortrag

Bienenhonig und Bienenwachs in Handwerk und Brauchtum: Eine Führung durch das Traditionshaus Hipp

Seit 1897 ist das Lebzelterhaus in vierter Generation im Besitz der Familie Hipp, ihres Zeichens Wachszieher, Lebzelter und Konditoren.

In einer Zeit, als Zucker unerschwinglich war, wurde nur Honig zum Süßen verwendet. Honigzelten und Honiglebkuchen waren deshalb als einziges süßes Gebäck das ganze Jahr über sehr beliebt. Hans Hipp erklärt die Herstellung der berühmten feinen Honigzelten und weicht Sie in die Geheimnisse der verschiedenen Köstlichkeiten ein. Auch die Verarbeitung von Bienenwachs zu Kerzen, Wachsstöcken und Motivgaben erklärt er kurz an den Geräten seiner alten Wachszieherei. Mit den Anfängen der HiPP Baby Kost – vor genau 125 Jahren – schließt der Vortrag.

Im Anschluss an die Führung können Sie sich in der hauseigenen Konditorei verwöhnen lassen.

Referent: Hans Hipp
 Zeit: Fr 24. Oktober 2025, 11.00-13.00 Uhr
 Treffpunkt: Haus Hipp, Hauptplatz 6, 85276
 Pfaffenhofen an der Ilm
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 17. Oktober 2025

Stadtführung

Raue Sitten, dunkle Gestalten und die Zeit der Raunächte

Die Raunächte sind 12 Nächte um den Jahreswechsel, denen im europäischen Brauchtum eine besondere Bedeutung zugemessen wird. Mythen und Riten dazu begleiten uns bis in die heutige Zeit. Auch im Alten München gab es Bräuche, wie das „Pesträuchern“. Nebenbei lernen wir die „Underdogs“ der Stadt kennen: Scharfrichter, Goldgrübler, „gemeine Weiber“ und viele mehr. Die Berufsbezeichnung „Goldgrübler“ war jahrhundertlang beschönigend, denn dieser Begriff stand für ein eher „anrühiges“ Geschäft. Und wo heute beste Innenstadtlage ist, wohnten Henker und Prostituierte nicht weit voneinander entfernt.

Anschließend besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Besuch auf einem Christkindlmarkt.

Referentin: Brigitte Schwaninger, Stadtführerin
 Zeit: Do 18. Dezember 2025, 15.00-16.30 Uhr
 Ort: Alter Peter, Treffpunkt Turmaufgang, 80331 München
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 2. Oktober 2020
 Die Teilnahme ist auf 15 Personen begrenzt.

Führungen und Austausch in Münchner Museen

KulturSalon

Kunst und Kultur – Angebot für interessierte Seniorinnen und Senioren

Die ‚Beisheim Stiftung‘ lädt Seniorinnen und Senioren in fünf Münchner Museen zu einer kostenlosen Führung und anschließendem Kaffee und Kuchen ein, um Gesehenes zu vertiefen. Freuen Sie sich auf einen Kunstgenuss und auf köstlichen Kuchen im Anschluss. Aufgrund der hohen Nachfrage werden regelmäßig neue Termine angeboten. Informieren Sie sich hierzu bitte auf unserer Webseite.

In Kooperation mit der Beisheim Stiftung.

Führung im Lenbachhaus

Leitung: Carmen del Campo
 Zeit: Fr 10. Januar 2025, 14.00-16.00 Uhr;
 Treffpunkt 13.45 Uhr im Eingangsbereich
 Ort: Städtische Galerie im Lenbachhaus,
 Luisenstr. 33, 80333 München
 Kosten: kostenlos
 Anmeldung: bis 3. Januar 2025

Ansprechpartnerinnen für den Themenbereich

Referentin

Suzanna Huber
 Tel: 089 / 59918 695
 huber@frauenbund-muenchen.de

Ehrenamtlich

Ingrid E. Franz, Fachgebiet Kultur und Medien
 Tel: 08178 / 3482
 Ingr.franz@t-online.de



Politik, Gesellschaft und Soziales

Online-Workshop

Stellung beziehen gegen Stammtischparolen – Tipps für den Alltag

Wer für eine demokratische und tolerante Gesellschaft eintreten will, muss gegen Vorurteile und Diskriminierung Stellung beziehen. Wie kann uns dies im privaten und beruflichen Alltag gelingen? In diesem Web-Seminar erhalten die TeilnehmerInnen Tipps für Situationen im Alltag, um gegen diskriminierende Äußerungen Stellung zu beziehen. Sie werden für das Thema sensibilisiert und darin gestärkt, für die eigenen Werte einzustehen.

Sie erfahren, wie sie zum Beispiel in Familie, Beruf, Ehrenamt für eine solidarische Gesellschaft eintreten können und in ihrem Alltag verbal geäußerten „Stammtischparolen“ etwas entgegenhalten können.

Referentin: Hannah Schieferle, Systemische Moderation

Zeit: Do 6. Februar 2025, 16.00-18.00 Uhr

Ort: Online-Angebot

Kosten: 5 Euro / 9 Euro Nichtmitglieder

Anmeldung: bis 30. Januar 2025

Vortrag und Austausch

Frauen macht Demokratie!

In ihrem Vortrag beleuchtet Anja Karliczek das Spannungsfeld von Frauen zwischen Macht und Politik und den Zuschreibungen der Gesellschaft. Die Präsidentin des Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB), die auch Mitglied des Deutschen Bundestages ist, spricht über den Zusammenhang von Feminismus und emanzipatorischer Politik und geht auf die großen Herausforderungen ein, denen weibliche Solidarität in Zeiten von Rechtspopulismus und Fundamentalismus gegenübersteht. Karliczek zeigt auf, wie wichtig es ist, dass Frauen sich politisch engagieren und aktiv an der Gestaltung unserer Demokratie mitwirken. Der Diözesanverband freut sich darauf, Sie bei diesem inspirierenden Vortrag begrüßen zu dürfen.

Referentin: Anja Karliczek, Verbandspräsidentin
 Zeit: Fr 28. Februar 2025, 16.30-18.00 Uhr
 Ort: Buchhandlung St. Michaelsbund, Herzog-Wilhelm-Str. 5, 80331 München
 Kosten: kostenfrei
 Anmeldung: bis 21. Februar 2025

Stadtführung

Tour zur Demokratiewerdung in Bayern 1918/19

Revolution und Bayerns Weg zur Demokratie

In den Jahren 1918 und 1919 ändert sich das Gesicht Bayerns vollständig. In München, dem Hauptschauplatz der Ereignisse, wird die Monarchie gestürzt, und der Freistaat Bayern, also die Demokratie, ausgerufen. Wenige wissen, dass diese Bewegung maßgeblich durch den Aktivismus von Frauen geprägt wurde. Frauen wie Ellen Ammann, die von 1919 bis 1933 politisch im Bayerischen Parlament aktiv waren und eine entscheidende Rolle spielten in der ersten Demokratie Bayerns. Begleiten Sie uns auf eine Zeitreise zu den Originalschauplätzen dieses spannenden und gerade für heute erstaunlich lehrreichen Kapitels der bayerischen und deutschen Geschichte.

Die Teilnahmezahl ist auf 25 Personen begrenzt. Sichern Sie sich einen Platz, indem Sie sich frühzeitig anmelden.

Referent: Max Zeidler, Stadtführer
 Leitung: Brigitte Burckhardt, Fachgebiet Gesellschaft und Politik
 Zeit: Mi 19. März 2025, 10.00-12.00 Uhr
 Ort: Treffpunkt „Kriegerdenkmal“ im Hofgarten, Nähe Staatskanzlei, 80539 München
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 12. März 2025

Vortrag

Verschwörungsmythen – Nicht mit uns!

Verschwörungsmythen beeinflussen das Denken und Handeln von Menschen, liefern Zündstoff für Konflikte in unseren Lebenswelten und untergraben das Vertrauen in gesellschaftliche und politische Institutionen. Wer sich ungerecht behandelt fühlt, wittert besonders schnell überall finstere Mächte am Werk. Verschwörungsmythen spalten die Gesellschaft, schüren Hass, verstärken Vorurteile und führen im Extremfall zur Radikalisierung und Gewalt. Die Corona-Pandemie markierte den Anfang einer neuen Ära und wurde zu einem fruchtbaren Nährboden für neue Verschwörungstheoretiker. Der russische Angriffskrieg gegen die Ukraine sowie der Terrorangriff der Hamas auf Israel haben die Tendenz spürbar verstärkt.

Im Workshop diskutieren wir über Möglichkeiten, angepasste Kommunikations- und Handlungsstrategien im Umgang mit "Verschwörungsgläubigen" zu entwickeln und in modellierten Praxissituationen zu erproben.

Referent: Mathias Kaspar, Europäische Janusz Korczak Akademie e.V.
 Zeit: Mi 26. März 2025, 10.00-12.00 Uhr
 Ort: Europäische Janusz Korczak Akademie e.V., Blumenstr. 29, 80331 München
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 19. März 2025

Vortrag

Flucht und Migration: das Drama unserer Zeit

Flucht und Migration gab es zu allen Zeiten der Menschheitsgeschichte. Es ist ein schreckliches Trauma, aus seiner Heimat vertrieben zu werden oder fliehen zu müssen, unabhängig davon, ob die Gründe Krieg, Verfolgung oder eine zerstörte Umwelt sind. Aktuell sind über 110 Millionen Menschen auf der Flucht, die meisten innerhalb ihres eigenen Landes oder in benachbarte, oft arme Staaten. Nur wenige schaffen es bis nach Europa. Besonders Kriege zwingen Menschen zur Flucht, wie die über eine Million, zumeist Frauen und Kinder, die aus der Ukraine zu uns gekommen sind. Vergessen wir nicht: Es sind immer Menschen mit ihren individuellen Schicksalen, die bei uns Hilfe und Aufnahme suchen. Als Christen müssen wir uns gegen eine Politik stellen, die Flucht und Migration zu einem abstrakten "Problem" erklärt, das mit immer schärferen Maßnahmen gelöst werden soll. Unser geistlicher Beirat, Msgr. Rainer Boeck, war lange Jahre Flüchtlingsbeauftragter unseres Erzbistums. Im Rahmen des Politischen Vormittags wollen wir die kritischen Fragen rund um Flucht und Migration mit ihm diskutieren, und das vor einem gesellschaftlichen und politischen Hintergrund, der immer „feindlicher“ wird.

Referent: Msgr. Rainer Boeck, Geistlicher Beirat
 Zeit: Do 22. Mai 2025, 15.00-16.30 Uhr
 Ort: Diözesanbüro, Dachauer Str. 5, IV. Stock, 80335 München
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 15. Mai 2025

Stadtführung

München nachhaltig – eine öko-soziale Stadtführung

Tipps und Tricks für eine praktische Nachhaltigkeit

München ist reich – auch an Menschen und Orten, die den weltweiten Entwicklungen wie Klimawandel, auseinanderdriftenden Gesellschaften und Hungersnöten etwas entgegensetzen haben. Auf diesem öko-sozialen Rundgang lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie jede/r aus seinem/ihrem Alltag heraus etwas mitbewirken kann. Sei es durch bewussteres Essen und Trinken, alternative Banken, faire Kleidung oder nachhaltige Urlaube – die Alternativen sind da und warten darauf, entdeckt zu werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt. Sichern Sie sich einen Platz, indem Sie sich frühzeitig anmelden.

Referent: Max Zeidler, Stadtführer
 Zeit: Do 26. Juni 2025, 15.00-17.00 Uhr
 Ort: Start bei den EisbachsurferInnen am Englischen Garten, Bus-Haltestelle Nationalmuseum/Haus der Kunst (Bus 100, stadteinwärts), München
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 19. Juni 2025

Führung und Gespräch

Frauenbund engagiert. Besuch im Ellen Ammann Haus

Tauchen sie ein in Ellen Ammanns Leben und Wirken und kommen Sie in den Genuss einer Führung durch die neue Ellen-Ammann-Ausstellung in der Geschäftsstelle des KDFB-Landesverbandes. Die Ellen-Ammann-Beauftragte des KDFB-Landesverbandes, Dr. Elfriede Schießleder, versteht es glänzend, alle Aspekte dieser Persönlichkeit vor Ihren Augen zum Leben zu erwecken.

Nehmen Sie anschließend am Workshop „So entsteht KDFB engagiert!“ mit der Redaktionsleiterin Daniela Loibl teil. Sie erfahren direkt vor Ort, im Ellen-Ammann-Haus in München, wie eine Zeitschriften-Redaktion funktioniert. Wir empfangen Sie gerne und stoßen mit einem Glas Sekt auf den Frauenbund – auf Sie – an!

Referentinnen: Dr. Elfriede Schießleder, Theologin, ehem. Landesvorsitzende;
 Daniela Loibl, Leitung Kommunikation im KDFB Landesverband Bayern
 Leitung: Ingrid E. Franz, Fachgebiet Kultur und Medien
 Zeit: Fr 18. Juli 2025, 9.30-12.00 Uhr
 Ort: Ellen-Ammann-Haus, Schraudolphstr. 1, 80799 München
 Kosten: 9 Euro / 14 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 11. Juli 2025

Vortrag

„Viel erreicht – aber noch nicht am Ziel“ Wegmarken und Meilensteine der politischen und gesellschaftlichen Teilhabe von Frauen

Seit mehr als 250 Jahren kämpfen Frauen für die gleichberechtigte politische und gesellschaftliche Teilhabe von Frauen. Die politische Teilhabe von Frauen konnte 1918/19 in Deutschland im Zuge der Einführung der ersten Demokratie errungen werden. Wie hart und beschwerlich der Weg bis heute für Frauen noch immer ist, wird jedes Jahr aufs Neue am Internationalen Frauentag am 8. März deutlich, wenn Themen wie Gender Pay Gap, Abschaffung unbezahlter Care-Arbeit und eine zunehmende Abnahme weiblicher Repräsentanz in unseren Parlamenten diskutiert werden und damit zeigen, dass die gleichberechtigte politische und gesellschaftliche Teilhabe von Frauen noch immer nicht erreicht ist. Der Vortrag beschäftigt sich mit entscheidenden Wegmarken und Meilensteinen auf dem Weg der politischen und gesellschaftlichen Teilhabe von Frauen. Dabei werden auch wichtige Vertreterinnen aus Politik und Gesellschaft mit ihrem Einsatz für die gleichberechtigte Teilhabe von Frauen vorgestellt

Referentin: Daniela Neri-Ultsch, Lehrstuhl für Europäische Geschichte, Universität Regensburg
 Zeit: Do 23. Oktober 2025, 16.00-17.30 Uhr
 Ort: Diözesanbüro, Dachauer Str. 5, IV. Stock, 80335 München
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 16. Oktober 2025

Vortrag

Gewalt gegen Frauen: Ein erschreckender Alltag

Andrea Kleim ist Polizeibeamtin und berät Opfer von Häuslicher Gewalt. Sie klärt auf über die Fragen: wie häufig kommt Gewalt gegen Frauen vor? Was kann man als Betroffene dagegen tun? Was als Unterstützerin? Wie kann die Polizei Betroffene schützen? Wie geht es den Opfern und deren Kinder?

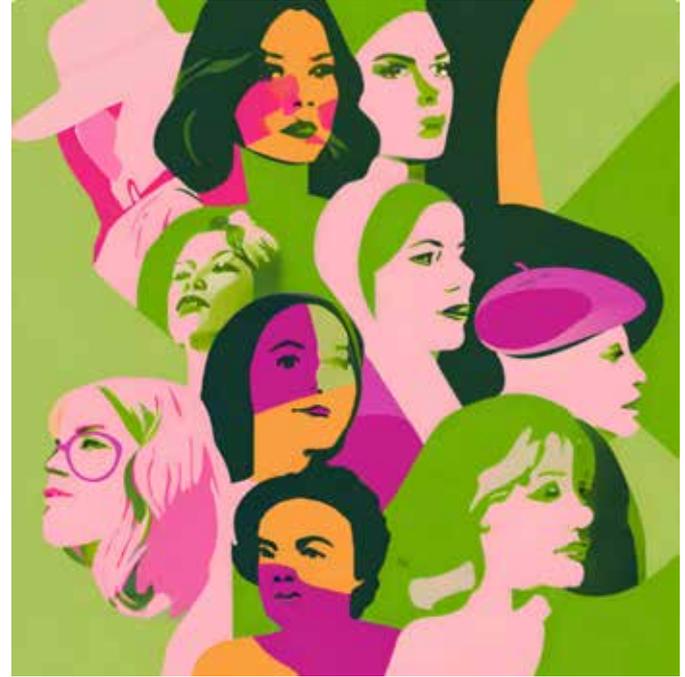
Referentin: Andrea Kleim, Kriminalhauptkommissarin und Beauftragte für Kriminalitätsoffer bei der Polizei München
 Zeit: Di 25. November 2025, 15.30-17.00 Uhr
 Ort: Diözesanbüro, Dachauer Str. 5, IV. Stock, 80335 München
 Kosten: kostenfrei; Spenden erbeten
 Anmeldung: bis 18. November 2025

Gesprächskreis Gesellschaft und Politik

Politischer Vormittag

Offener Gesprächskreis zu wechselnden Themen. Die einzelnen Termine erfahren Sie über unsere Webseite www.frauenbund-muenchen.de und in der *Engagiert*.

Leitung: Brigitte Burckhardt, Fachgebiet
Gesellschaft und Politik
Zeit: mittwochs, 10.00-12.00 Uhr
Ort: Diözesanbüro, Dachauer Str. 5, IV. Stock,
80335 München
Kosten: je Treffen 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder



Ansprechpartnerinnen für den Themenbereich

Referentin

Suzanna Huber

Tel: 089 / 59918 695

huber@frauenbund-muenchen.de

Ehrenamtlich

Brigitte Burckhardt

Gesellschaft und Politik

Tel: 089 / 3005539

brigitte.burckhardt@gmx.de

Imogen Heidler

Soziales

Tel: 089 / 6804637

imoheidler@gmail.com



Gesundheit und Ernährung

Online-Kurs

QiGong am Morgen – gut ins neue Jahr starten Lebensenergie im Alltag erfahren

In dieser Stunde mit QiGong am Morgen nutzen wir das aufsteigende Yang, um gut in den Tag zu starten und Körper, Geist und Seele auf jede Anforderung vorzubereiten. Wir beginnen die Stunde mit Lockerungs-, Klopf- und Atemübungen und erarbeiten uns dann QiGong Übungsreihen, etwa die fließenden Bewegungen der 18 TaiJi/QiGong-Übungen und die dehnenden Übungen der 8 Brokate. Zum Abschluss nehmen wir uns Zeit für eine Entspannungsübung oder Selbstmassage, um entspannt und wach in den Tag zu starten.

Zuhause benötigen die Teilnehmer einen hellen, ruhigen, gut belüfteten Platz. Die Übungen werden größtenteils im Stehen durchgeführt. Bequeme, lockere Kleidung und dicke Socken oder flache Gymnastikschuhe sind empfehlenswert.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kursstunden werden aufgezeichnet und stehen den TeilnehmerInnen eine Woche zur Verfügung.

Referentin: Marion Fritzsche, QiGong-Lehrerin
Ort: Online-Kurs
Kosten/Kurs: 50 Euro / 80 Euro Nichtmitglieder

Kurs 1 ab Mo 20. Januar 2025,
10x jeweils 8.00-9.00 Uhr
Anmeldung: bis 13. Januar 2025

Kurs 2 ab Mo 28. April 2025,
5x jeweils 8.00-9.00 Uhr
Anmeldung: bis 17. April 2025

Kurs

Gedächtnistraining – anders als Sie denken

Wir Menschen aktivieren unsere Gehirnzellen nicht durchs Fernsehschauen, so viel ist mittlerweile klar. Und die Forschung zeigt auch: Denksport ist für jedes Alter wichtig, denn spätestens ab dem 30. Lebensjahr werden unsere Zellen träge. Dieser Kurs wirkt dem aktiv entgegen und bietet leichte und herausfordernde Übungen für jedes Alter an. Lassen Sie sich darauf ein und probieren Sie es aus, denn Denken macht Spaß, und in netter, persönlicher Runde lernt es sich ohnehin besser! Der Kurs freut sich über neue Leute, ist offen für alle Neugierigen und ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Referentin: Carmen del Campo, Dipl. Psychologin und zertifizierte Gedächtnistrainerin (BVGT)
 Ort: Frauen-Insel des KDFB, Sendlinger Str. 30, 80331 München
 Kosten/Kurs: 55 Euro / 70 Euro Nichtmitglieder; zuzüglich 6 Euro Kopiergeld
 Anmeldung: bei Fr. del Campo, Tel: 0163 / 2399499 oder cdc.neumann@gmail.com

Kurs 1 ab Do 23. Januar 2025,
 10x jeweils 16.00-17.30 Uhr
 Anmeldung: bis 16. Januar 2025

Kurs 2 ab Do 8. Mai 2024,
 10x jeweils 16.30-18.00 Uhr
 Anmeldung: bis 30. April 2025

Kurs 3 ab Do 9. Oktober 2025,
 10x jeweils 16.00-17.30 Uhr
 Anmeldung: bis 2. Oktober 2025

Vortrag

Sepsis erkennen und verstehen

In diesem Vortrag wird Prof. Dr. med. Jasmina Mircheva umfassend über das Thema Sepsis informieren. Sie wird erläutern, was Sepsis ist, welche Ursachen und Risikofaktoren es gibt und wie das Immunsystem darauf reagiert. Zudem werden die Symptome und Therapiemöglichkeiten besprochen. Ein besonderer Fokus liegt auf den Folgen der Sepsis, der speziellen Situation bei älteren Menschen und den Möglichkeiten zur Prävention. Dieser Vortrag richtet sich an alle, die mehr über diese lebensbedrohliche Erkrankung erfahren möchten.

Referentin: Dr. Jasmina Mircheva
 Zeit: Di 4. Februar 2025, 16.30-18.00 Uhr
 Ort: Frauen-Insel des KDFB, Sendlinger Str. 30, 80331 München
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 28. Januar 2025

Hybrid-Vortrag

Wechseljahre und Histaminintoleranz – Ursachen verstehen und Lösungen finden

In den Wechseljahren kann es zu einer Histaminabbauschwäche kommen, die viele Frauen belastet. Doch warum ist das so? Welche Rolle spielen die Leber und das Hormon Östrogen dabei? In meinem Vortrag beleuchten wir diese Fragen und gehen auf die verschiedenen Therapiemöglichkeiten ein, die sowohl die Schulmedizin als auch die Naturheilkunde bieten. Zudem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie sich selbst helfen können, um die Symptome zu lindern und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Ich freue mich darauf, Sie bei meinem Vortrag begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen Wege zu finden, mit Histaminintoleranz in den Wechseljahren umzugehen.

Referentin: Lena Brauer, Heilpraktikerin; Mitglied Bund Deutscher Heilpraktiker und Naturheilkundiger
 Zeit: Mi 5. Februar 2025, 17.30-19.00 Uhr
 Ort: Frauen-Insel des KDFB, Sendlinger Str. 30, 80331 München und online
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 29. Januar 2025

Workshop

QiGong Stunden im Bernrieder Park

Qigong und Wandern – eine ideale Kombination, um neue Lebensenergie zu schöpfen. Auf dieser für alle geeigneten Wanderung werden wir einige QiGong Übungen kennenlernen, die uns wieder wahrnehmen lassen, dass wir Menschen Teil des allumfassenden Kosmos der Natur sind.

Atemübungen begleiten das Gehen und immer wieder werden sich im Park, sei es am See oder unter den alten Bäumen, Gelegenheiten für meditative Impulse ergeben.

Achtsamkeit und innere Ruhe stellen sich wie von allein ein, der Alltag kann für ein paar Stunden in den Hintergrund treten. Angeleitet und begleitet werden die Teilnehmerinnen von der QiGong Lehrerin Marion Fritzsche und der Psychologin Carmen del Campo. Vorkenntnisse in Qigong sind nicht erforderlich.

Bitte eine kleine Brotzeit und Getränk mitnehmen. Eine spätere gemeinsame Einkehr in Bernried ist möglich.

Referentin: Marion Fritzsche, QiGong-Lehrerin
 Leitung: Carmen del Campo, Dipl. Psychologin
 Zeit: Sa 5. April 2025, 10.00-14.00 Uhr
 Ort: Treffpunkt 9.45 Uhr Bernried Bahnhof
 Kosten: 11 Euro / 16 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 29. März 2025

Hybrid-Vortrag

Tinnitus – was tun gegen den pfeifenden Begleiter

Leiden Sie unter einem ständigen Pfeifen oder Rauschen in den Ohren? Tinnitus kann sehr belastend sein, doch es gibt Wege, damit umzugehen. In meinem Vortrag erfahren Sie mehr über die Ursachen von Tinnitus und warum Stress ein großer Faktor ist. Wir beleuchten die verschiedenen Therapiemöglichkeiten sowohl in der Schulmedizin als auch in der Naturheilkunde. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie sich selbst helfen können, um die Symptome zu lindern und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Ich freue mich auf Sie.

Referentin: Lena Brauer, Heilpraktikerin; Mitglied Bund Deutscher Heilpraktiker und Naturheilkundiger
 Zeit: Mi 7. Mai 2025, 17.30-19.00 Uhr
 Ort: Frauen-Insel des KDFB, Sendlinger Str. 30, 80331 München und online
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 30. Mai 2025

Führung

Heil- und Wildkräuterführung rund um die Blütenburg

Bei einem kleinen Rundgang rund um die Blütenburg werden wir in einer Gruppe von bis zu 20 Teilnehmern einige der blühenden Frühlingskräuter entdecken. Neben traditionellem Wissen zu Heil- und Wildkräutern werden wir auch einiges über die moderne Pflanzenheilkunde, die Verwendung in der Küche und die Jahrhunderte alte Verehrung von Marienkräutern erfahren. Dabei dürfen kleine Pflanzengeschichten und Interessantes über die Blütenburg nicht fehlen. Bei unserem Kräuter-spaziergang können wir die Freude an der Schöpfung und einen achtsamen Umgang mit ihr erleben.

Nach der etwa 90-minütigen Führung können wir uns bei einem kleinen Kräuterimbiss noch in gemütlicher Runde bei einem Gespräch austauschen.

Referentin: Brigitta Fürmetz, Kräuterpädagogin
 Zeit: Sa 17. Mai 2022, 14.00-16.00 Uhr
 Treffpunkt: Schloss Blütenburg – beim Brückler über die Würm nach dem Fußgängerübergang, Seldweg 15, 81247 München
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 10. Mai 2025

Workshop

Kochen mit saisonalen Wildkräutern

In der Münchner Frauen-Insel des KDFB wollen wir in einer Gruppe von maximal 10 Personen gemeinsam ein 4 bis 5 Gänge-Menü kochen, bei dem saisonale Wildkräuter als Würze und Beilage im Vordergrund stehen. Die frisch bereit gestellten Wildkräuter werden beim Besprechen der Rezepte vorgestellt und ihre Bedeutung in der Volksheilkunde erläutert. Danach verteilen wir die Rezepte, sowie die bereitgestellten Zutaten und bereiten in kleinen Gruppen die Speisen zu. Nach dem gemeinsamen Kochen und Genießen der Speisen, wird natürlich auch gemeinsam aufgeräumt.

Referentin: Brigitta Fürmetz, Kräuterpädagogin
 Zeit: Di 20. Mai 2025, 17.00-19.00 Uhr
 Ort: Frauen-Insel des KDFB, Sendlinger Str. 30, 80331 München
 Kosten: 5 Euro / 10 Euro Nichtmitglieder (zuzgl. 10 Euro Unkostenbeitrag)
 Anmeldung: bis 13. Mai 2025

Online-Vortrag

Ernährung und Wechseljahre: Achtsam essen für ein besseres Wohlbefinden

Die Wechseljahre markieren einen bedeutsamen Übergang im Leben, gekennzeichnet durch hormonelle Veränderungen, die bei vielen Frauen körperliche und emotionale Symptome mit sich bringen. Eine ausgewogene Ernährung während der Wechseljahre trägt dazu bei, den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, eine Gewichtszunahme zu bremsen und das Wohlbefinden zu verbessern.

Durch die gezielte Auswahl von Nahrungsmitteln lindern Frauen nicht nur mögliche Symptome, sondern erlangen auch langfristige gesundheitliche Vorteile.

Referentin: Ingrid Steininger, Diplom-Ökotrophologin
 Zeit: Mi 15. Oktober 2025, 16.30-18.00 Uhr
 Ort: Online-Angebot
 Kosten: 5 Euro / 9 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 8. Oktober 2025

Ansprechpartnerin für den Themenbereich

Referentin

Suzanna Huber

Tel: 089 / 59918 695

huber@frauenbund-muenchen.de



Kind und Familie

Hybrid-Vortrag

Abenteuer Pubertät – Gemeinsam durch stürmische Zeiten

Die Pubertät ist eine herausfordernde Zeit – nicht nur für Jugendliche, sondern auch für Eltern. In meinem Vortrag beleuchten wir, wie wir als Eltern unsere Kinder auf diesem Weg begleiten können. Mit praktischen Tipps und viel Verständnis erkunden wir gemeinsam Strategien, um diese Phase als Chance für Wachstum und Vertrauen zu nutzen.

Seien Sie dabei und entdecken Sie, wie wir Pubertät als Abenteuer gestalten können!

Referentin: Petra Kratzert, Paar- und Psychotherapeutin

Zeit: Do 13. März 2025, 18.30-20.00 Uhr

Ort: Frauen-Insel des KDFB, Sendlinger Str. 30, 80331 München und online

Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder

Anmeldung: bis 6. März 2025

Online-Vortrag

Raus aus dem Mama-Burnout

Diese Veranstaltung richtet sich speziell an Mütter, die sich durch die Herausforderungen des Alltags überlastet und erschöpft fühlen. Sie erhalten praxisnahe Strategien und wertvolle Einblicke in effektives Stressmanagement, um akuten Stress zu reduzieren, den eigenen Energiehaushalt ins Gleichgewicht zu bringen und langfristige Balance zu finden. Ziel ist es, stressige Situationen frühzeitig zu erkennen, den Partner oder die Partnerin aktiv einzubinden und die eigenen Bedürfnisse klarer wahrzunehmen. Auch Me-Time ohne schlechtes Gewissen soll wieder möglich werden!

Referentin: Carolyn Litzbarski, Sozialpädagogin und systemische Beraterin
 Zeit: Do 30. Oktober 2025, 19.00-20.30 Uhr
 Ort: Online-Angebot
 Kosten: 5 Euro / 9 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 23. Oktober 2025

Hybrid-Vortrag

Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte – Neue Wege für alte Verbindungen

Die Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte steht oft vor intensiven Veränderungen: Das „Empty Nest“ bei Auszug der Kinder, emotionale Entfremdung oder der Renteneintritt fordern uns als Paar neu heraus. In meinem Vortrag beleuchten wir, wie wir diese Umbrüche gemeinsam meistern und unsere Beziehung stärken können. Mit Impulsen und praktischen Anregungen zeigen wir, wie Vertrauen, Nähe und gemeinsame Ziele auch in dieser Lebensphase wachsen können. Entdecken Sie, wie Ihre Partnerschaft in dieser spannenden Zeit neue Tiefe gewinnt!

Referentin: Petra Kratzert, Paar- und Psychotherapeutin
 Zeit: Do 13. November 2025, 18.30-20.00 Uhr
 Ort: Frauen-Insel des KDFB, Sendlinger Str. 30, 80331 München und online
 Kosten: 8 Euro / 13 Euro Nichtmitglieder
 Anmeldung: bis 6. November 2025

Vortrag

Perfekt – ... und dann k.o.!?

Perfektion in allen Rollen – sei es als Mutter, Tochter, Partnerin, Kollegin, in der Haushaltsführung oder im Ehrenamt – und dabei stets gepflegt und durchgestylt. Sind diese Erwartungen von außen oder in uns selbst? Obwohl wir wissen, dass wir diesem fragwürdigen Ideal nie gerecht werden können, streben wir dennoch danach. Doch wer treibt uns an?

Es ist spannend unseren inneren Antreibern auf die Spur zu kommen. Sicher ist, dass es auf Dauer ungesund ist, ständig in die Perfektionsfalle zu tappen. Es kann heilsam sein, öfter NEIN zu sagen, oder sich für das Nicht-Perfekte zu entscheiden.

Gedanken, Übungen, Austausch sollen uns an diesem Tag dazu inspirieren, etwas weniger perfekt sein zu wollen.

Leitung: Ursula Stacheder, Religionspädagogin
 Zeit: Mi 19. November 2025, 14.30-16.30 Uhr
 Ort: Pfarrheim Neubiberg, Kaiserstr. 4, 85779 Neubiberg
 Kosten: kostenfrei
 Anmeldung: bis 12. November 2025

Angebote in unseren Zweigvereinen

Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind-Gruppen helfen jungen Müttern und Vätern, Anschluss zu finden zu anderen jungen Eltern. In der Gruppe können sie Erfahrungen austauschen und Spielanregungen mit nach Hause nehmen. Die Kinder machen ihre ersten Erfahrungen in der Gemeinschaft mit Gleichaltrigen. So werden sie in ihrer sozialen Entwicklung gefördert. Zudem können sich junge Familien durch die Gruppe leichter in die Pfarrei integrieren.

Der Diözesanverband hilft bei der Suche oder Gründung einer neuen Gruppe und unterstützt Frauen, die ehrenamtlich eine Gruppe leiten.

**Ansprechpartnerinnen für den Themenbereich****Referentin**

Suzanna Huber

Tel: 089 / 59918 695

huber@frauenbund-muenchen.de

Ehrenamtlich

Irene Demling

Kontakt über DV-Büro: Tel: 089 / 59918 780



Landfrauen

Begegnungstag der Stadt-/Landfrauen

Besuch des Bier- und Oktoberfestmuseums Münchner Geschichte: Die Wiesen und die Braukunst

Das Bier- und Oktoberfestmuseum in München befindet sich in einem der ältesten Bürgerhäuser der Stadt, das aus dem Jahr 1340 stammt. Dieses historische Gebäude beherbergt das Museum, welches die Geschichte des Bieres und des Münchner Oktoberfestes liebevoll und detailliert erzählt. Es ist vielleicht das einzige Museum, in dem man während des Besuchs Bier trinken kann. Führung mit Bierverskostung und Brotzeit, was das Erlebnis perfekt abrundet.

Im Anschluss ist ein Besuch im Café Frischhut am Viktualienmarkt geplant. Bitte beachten Sie, dass dies bei der Anmeldung angezeigt wird, um die Reservierung im Café zu bestätigen.

Referentin: Jaqueline Stegmann
Leitung: Rita Lange, Stadtverband
Zeit: Di 8. Juli 2025, 11.30-13.00 Uhr
Ort: Treffpunkt 11 Uhr an der Mariensäule auf dem Marienplatz; 11.30 Uhr Führung Bier- und Oktoberfestmuseum, Sterneckerstr. 2, 80331 München
Kosten: 9,50 Euro (inkl. Führung und Verkostung)
Anmeldung: bis 1. Juli 2025

Ansprechpartnerin für die Angebote der Landfrauen

Gabriele Lassak
E-Mail: g.lassak@t-online.de



Frauen-Insel des KDFB



Mit der Frauen-Insel in der Sendlinger Straße bietet der Diözesanverband München und Freising seit 30 Jahren einen attraktiven Begegnungs- und Beratungsort für Frauen im Herzen Münchens.

Die Frauen-Insel bietet allen Frauen unabhängig von einer Mitgliedschaft Gelegenheit, sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen, sich kreativ zu betätigen und über aktuelle Themen aus Politik, Gesellschaft und Kirche zu diskutieren. Getragen wird das vielseitige Angebot an Gesprächen und Kursen von ehrenamtlichen KDFB-Mitgliedern. Die Frauen-Insel ist zentral in der Sendlinger Straße 30 gelegen. Sie ist offen für alle Frauen – ohne Blick auf Konfession, kirchliche Bindung, Alter oder Familienstand.

Wiederkehrende oder dauerhafte Kurse und Angebote in der Frauen-Insel sind zum Beispiel:

- **Tea Time – Conversation**, siehe S. 42
- **Gedächtnistraining**, siehe S. 68

In der Terminübersicht auf den Seiten 4-9 haben wir alle Angebote in der Frauen-Insel farbig markiert. ●

Aktuelle Veranstaltungen und Aktivitäten in der Insel erfahren Sie auf der Webseite des Diözesanverbandes:
www.frauenbund-muenchen.de

Ausstellung

Frauenbilder – Dem Leben eine Farbe geben**Ausstellung von Jasmina Mircheva****14.03.-09.05.2025**

Die promovierte Medizinerin und Immunologin ist bereits seit vielen Jahren künstlerisch aktiv und hat die "Zauberwelt der Malerei" für sich entdeckt. Inspiriert von den vielfältigen Gesichtern und Kulturen, die sie auf ihren Reisen kennengelernt hat, sowie durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit zur Integration von Menschen mit besonderen Bedürfnissen, bringt sie diese Eindrücke in ihre Kunst ein. Ihre Werke erzählen von der beeindruckenden Vielfalt menschlicher Gesichter, der Tiefe des menschlichen Charakters und den zahlreichen Herausforderungen, denen wir in der modernen Welt begegnen. Durch ihre Malerei möchte sie die Schönheit und Komplexität des menschlichen Antlitzes und der menschlichen Erfahrung zum Ausdruck bringen.

Vernissage: Freitag, 14. März 2025, 18.00 Uhr

Finissage: Freitag, 9. Mai 2025, 18.00 Uhr

Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch (10.00-13.30 Uhr),

Freitag (14.00-17.00 Uhr) und nach Vereinbarung

Künstlerin: Dr. Jasmina Mircheva

Zeit: Fr 14. März 2025, 18.00 Uhr

Ort: Frauen-Insel des KDFB, Sendlinger Str.
30, 80331 München

Kosten: Eintritt frei

Ausstellung

**Frauenbilder -
Dem Leben
eine Farbe geben**

von Jasmina Mircheva

Stand: Oktober 2024

Geschäftsbedingungen

Die Bildungsveranstaltungen des Bildungswerkes im KDFB Diözesanverband München und Freising richten sich an alle Interessierten. KDFB-Mitglieder erhalten gegen die Vorlage ihres Mitgliedsausweises eine Ermäßigung des Teilnahmebeitrags. Das Bildungswerk tritt – sofern nicht ausdrücklich angegeben – nicht als Reiseveranstalter im Sinne des § 651k BGB auf.

Anmeldung

Für eine verbindliche Anmeldung ist die Angabe von Name, Anschrift und Telefonnummer – bei mehrtägigen Veranstaltungen auch der Bankverbindung – erforderlich.

Die Anmeldung kann bei Tagesveranstaltungen auch telefonisch erfolgen, bei mehrtägigen Veranstaltungen ist eine schriftliche Anmeldung (Postweg, Fax, E-Mail oder Online-Formular) erforderlich.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt, sofern nicht anders angegeben, fünf Personen. Die Höchstteilnehmerzahl kann begrenzt sein. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Bitte beachten Sie unbedingt die jeweilige Anmeldefrist.

Nach Ablauf der Frist können Sie Restplätze im Diözesanbüro erfragen. Wir versenden keine Anmeldebestätigung. Sollte ein Kurs zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung schon ausgebucht sein, informieren wir Sie schnellstmöglich.

Bezahlung

Bis zu einem Betrag von 20 Euro ist bei Tagesveranstaltungen in bar vor Ort zu zahlen, ansonsten werden die Teilnahmekosten per Lastschrift eingezogen. Soweit nicht anders angegeben ist im Teilnahmebeitrag keine Verpflegung enthalten. Bei mehrtägigen Veranstaltungen wird der Teilnahmebeitrag per Lastschrift eine Woche vor Beginn der Veranstaltung von Ihrem Konto eingezogen.

Absage durch Teilnehmer/-in

Da wir häufig Wartelisten haben, bitten wir um zeitige Absage. Gegebenenfalls anfallende Stornokosten und sonstige Auslagen müssen wir Ihnen leider in Rechnung stellen. Eine Abmeldung kann nur schriftlich (Postweg, Fax oder E-Mail) oder telefonisch erfolgen. Absagen auf dem Anrufbeantworter können wir leider nicht berücksichtigen.

Absage durch Veranstalter

Wenn eine Veranstaltung unsererseits terminlich geändert oder abgesagt werden muss, informieren wir Sie unverzüglich. Sollte der Teilnahmebeitrag bereits von Ihrem Konto abgebucht worden sein, erhalten Sie selbstverständlich den vollen Teilnahmebeitrag zurückerstattet.

Recht am Bild

Mit der Anmeldung zu einer Bildungsveranstaltung erklären Sie sich einverstanden, dass bei der jeweiligen Veranstaltung aufgenommene Fotos vom Bildungswerk des KDFB München und Freising e.V. für Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit und für Werbematerialien genutzt sowie auf der Internetseite und den Sozialen Medien des KDFB, Diözesanverband München und Freising e.V. veröffentlicht werden dürfen. Sollten Sie mit einer Veröffentlichung nicht einverstanden sein, informieren Sie bitte vor Beginn der Veranstaltung die jeweilige Leitung.

Datenschutz

Zum Zweck einer effektiven Teilnehmerbetreuung und für die amtliche Landesstatistik werden die Teilnehmerdaten von uns gespeichert. Genauere Informationen entnehmen Sie der Datenschutzerklärung auf unserer Homepage unter www.frauenbund-muenchen.de.

Haftung

Das Bildungswerk e.V. des KDFB, Diözesanverband München und Freising e.V. übernimmt keinerlei Haftung für Schäden und Verluste, die es nicht zu vertreten hat.

Schlussbestimmungen

Mit Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Geschäftsbedingungen ihre Gültigkeit. Sollten einzelne Bestimmungen dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam oder nichtig sein, wird damit die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt.

Als gemeinnützige Organisation können wir unsere Kurse und Veranstaltungen nur im Rahmen eines knapp bemessenen Budgets finanzieren. Wir bitten Sie um Ihr Verständnis, dass wir deshalb den An- und Abmeldemodus wie oben genannt regeln müssen. Vielen Dank.

Rabatt für KDFB-Mitglieder

bei Fahrten mit der DB zu KDFB-Veranstaltungen, erhältlich nur in Reisezentren.

Unsere Bankverbindungen:

LIGA Bank e. G. München
BIC: GENODEF1M05

Bildungswerk (Teilnahmegebühren)
IBAN: DE 57 7509 0300 0002 2077 88

Diözesanverband (Mitgliedsbeiträge)
IBAN: DE 05 7509 0300 0002 2069 78

DV-Spendenkonto
IBAN: DE 65 7509 0300 0002 3090 09

Kontakt

Vorstand des Bildungswerkes e.V. des KDFB, Diözesanverband München und Freising

Sylvia Nazet, Vorsitzende
Tel: 0170 / 415 87 14
nazet@frauenbund-muenchen.de
München



Maria Anna Mandl, stellv. Vorsitzende
Tel: 0176 / 64 03 74 72
mandl@frauenbund-muenchen.de
Langenbach



Hildegard Grosse, stellv. Vorsitzende
Tel: 0151 / 16 63 69 12
grosse@frauenbund-muenchen.de
Rimsting



Magdalene Heisters, Schatzmeisterin
Tel: 0175 / 55 28 796
heisters@frauenbund-muenchen.de



Sabine Scherer, Schriftführerin
Tel: 0172 / 212 89 46
scherer@frauenbund-muenchen.de
Prien



Geistlicher Beirat

Msgr. Rainer Boeck
Tel: 0151 / 58 80 04 21
boeckrainer@gmail.com
München



Geschäftsstelle

Geschäftsführung

Antonia Klein
Geschäftsführerin
Tel: 089 / 59918 781
klein@frauenbund-muenchen.de



Sekretariat und Sachbearbeitung

Marion Grimm,
(Mitglieder-)Verwaltung und Buchhaltung
Tel: 089 / 59918 780
Mo-Do 8-14 Uhr
grimm@frauenbund-muenchen.de



Carola Frank,
Büroassistentin und Projektmitarbeiterin
Tel: 089 / 59918 696
Di, Do 9-14 Uhr
frank@frauenbund-muenchen.de



Bildungsreferentinnen

Suzanna Huber
Bildungsreferentin
Tel: 089 / 59918 695
Di und Do 9-15 Uhr
huber@frauenbund-muenchen.de



Constanze Kukula
Referentin für Engagiert
Tel: 089 / 45213796 (Rückruf erfolgt)
Di 9-12 Uhr
kukula@frauenbund-muenchen.de



Weitere Informationen und Anmeldung

www.frauenbund-muenchen.de
E-Mail: bildungswerk@frauenbund-muenchen.de
Tel: 089 / 59918 780

Hier finden Sie auch

- aktuelle Hinweise zu Veranstaltungen
- Online-Anmeldung zu allen Kursen
- Anmeldung zum Newsletter

Impressum

Bildungswerk e.V. des KDFB
Diözesanverband München und Freising
Dachauer Straße 5/IV
80335 München
Verantwortlich: Sylvia Nazet, Diözesanvorsitzende
Redaktion: Suzanna Huber, Antonia Klein, Constanze Kukula
Layout: Constanze Kukula
Fotos: Archäologische Staatssammlung/Stefanie Friedrich (S. 36), Freundeskreis Frauenfrieden e.V. (S. 10), iStock/cienpies (S. 1), iStock/RossHelen (S. 54), Jasmina Mircheva (S. 86), KDFB (S. 65, 85), pixabay/shell_ghostcage (Titel), unsplash/Erda Estremera (S. 82), unsplash/Kateryna Hliznitsova (S. 28), unsplash/Martin Sanchez (S. 66), unsplash/James Wheeler (S. 76)



Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Ja, ich möchte Mitglied im Frauenbund werden.

Ich bitte um Informationen über die Arbeit des KDFB.

Ich bitte um Zusendung

von weiteren Exemplaren des Bildungsprogramms (Anzahl

einer Liste der Arbeitsmaterialien

eines Probeexemplars der Mitgliederzeitschrift *KDFB engagiert*

Entgelt
zahlt
Empfänger

Deutsche Post 
ANTWORT

Katholischer Deutscher Frauenbund
Diözesanverband München u. Freising e. V.
Dachauer Str. 5 / IV
80335 München



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

Frauenbildung Bayern

Bildungswerk des KDFB

Diözesanverband München und Freising e.V.



Dachauer Str. 5 / IV, 80335 München

Tel.: 089 / 59918 780

bildungswerk@frauenbund-muenchen.de

www.frauenbund-muenchen.de



Neugierig geworden?

Bestellen Sie unseren **Newsletter** und bleiben Sie regelmäßig über aktuelle Bildungsangebote und unseren Verband informiert



**Besuchen Sie uns
auf Social Media**



gefördert durch:



ERZBISCHÖFLICHES ORDINARIAT
MÜNCHEN

KEB. München
und Freising