



Programm 2025

Vorträge, Seminare und Workshops
für Frauen



**DIE FRAUEN-
BEAUFTRAGTEN**
im Hochtaunuskreis

Bad Homburg
Friedrichsdorf
Hochtaunuskreis
Oberursel
Königstein
Kronberg
Steinbach
Usingen
Wehrheim



Liebe Frauen,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das Fortbildungsprogramm 2025, das speziell für Frauen im Hochtaunuskreis entwickelt wurde. Mit dem Programm möchten wir Sie in Ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung fördern und Ihnen durch erfahrene Expertinnen wertvolle Hilfsmittel an die Hand geben. Das Programm bietet eine Vielzahl an Veranstaltungen, die auf unterschiedliche Lebensbereiche und Interessen zugeschnitten sind. Denn so vielfältig wie Frauen sind, so facettenreich sind auch die Themen, die sie bewegen.

In mehreren Seminaren können Sie sich mit Ihrer mentalen und physischen Gesundheit auseinandersetzen und Handlungsstrategien für mehr Lebensqualität entwickeln. Außerdem spielt das Thema der Doppelbelastung durch Erwerbs- und Sorgearbeit in unserem Programm eine große Rolle. Mütter oder pflegende Frauen sind einerseits mit vielfältigen Erwartungen konfrontiert und andererseits stehen sie vor besonderen Herausforderungen. In weiteren Veranstaltungen können Sie sich gezielt mit Ihrer Kommunikation beschäftigen, um etwa Konflikte zu lösen oder erfolgreich zu verhandeln. Für vertieftes Hintergrundwissen sorgt hingegen der Workshop zur strukturellen Benachteiligung von Mädchen und Frauen.

In einer zunehmend von digitalen Innovationen geprägten Welt möchten wir Ihnen außerdem Werkzeuge an die Hand geben, um diese Entwicklungen aktiv zu nutzen. Unser Programm bietet Ihnen deshalb die Möglichkeit sich mit Künstlicher Intelligenz zu beschäftigen und sie geschickt einzusetzen. Darüber hinaus scheuen wir uns nicht, über Geld zu sprechen. Wie können Sie für Ihre Rente vorsorgen und Altersarmut vermeiden, von der fast jede fünfte Frau betroffen ist? Doch auch die praktischen Fähigkeiten kommen nicht zu kurz: In gleich zwei Workshops können Sie sich mit Ihrem Fahrrad beschäftigen und Reparaturtipps ausprobieren.

Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieses Programms zu werden. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich weiterzubilden, neue Perspektiven zu gewinnen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Gemeinsam können wir die Weichen für eine zukunftsorientierte und gleichberechtigte Gesellschaft stellen.

Mit besten Wünschen

Ihre Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten im Hochtaunuskreis

Inhalt

02	Der Darm – das Zentrum deiner Gesundheit! Finde den Schlüssel zu deinem persönlichen Wohlbefinden	6
	Schluss mit dem Gedankenkarussell Overthinking überwinden – so findest du Ruhe im Kopf!	7

03	Finanzfit in Rente Ein Vortrag zur Altersvorsorge speziell für Frauen	8
	Die Kunst der Konfliktlösung Effektive Kommunikation	9
	Dauerstress und seine Folgen Endlich raus aus dem Hamsterrad	10
	Alltag bewältigen - Lebensqualität gewinnen Ein Abend voller Denkanstöße und Lösungen für mehr Lebensfreude	11
	Care-Arbeit Was tun, wenn Care-Arbeit nicht nur Kinder oder alte Eltern, sondern auch den gleichalten Partner/die gleichalte Partnerin betrifft?	12
	Beruf und Familie – Immer ein Spagat Die große gesellschaftliche Herausforderung unserer Zeit	13

04	Frauenpower für Ihre Geldanlage Klug investieren und finanzielle Ziele erreichen	14
	Optimale Ernährung während der Wechseljahre Auf diese Weise begleitende Symptome lindern	15
	Workshop für Schrauberinnen Für alle interessierten und begeisterten Radfahrerinnen (Sportrad)	16
	Workshop für Schrauberinnen Für alle interessierten und begeisterten Radfahrerinnen (Alltagsrad)	17

05	Frauen in Trennung und Scheidung Immer die richtige (Ent)Scheidung	18
	Vom Wollen zum Tun Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen	19
	Endometriose - ein langer Leidensweg bis zur Diagnose Eine weibliche Erkrankung mit vielen Gesichtern	20

06	Women's Equality Sexismus und strukturelle Benachteiligung von Frauen und Mädchen	21
----	---	----

08	Einführung in Künstliche Intelligenz und Chat GPT	22
----	--	----

09	Wertekompass für dein selbstbewusstes Leben (Er)kenne deine individuellen Werte und deinen Selbstwert	23
----	---	----

10	Mit Stärken durchs Leben Ein Impulsvortrag über Resilienz	24
	Erfolgreich verhandeln Verhandlungsführung lernen	25

	Kontaktdaten der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten	30
--	---	----

Der Darm – das Zentrum deiner Gesundheit!	
Epigenetik und Darmgesundheit. Finde den Schlüssel zu deinem persönlichen Wohlbefinden.	
Donnerstag, 23. Januar 2025, 18:00 – 19:30 Uhr	
Hast du gewusst, dass über 80 % unseres Immunsystems im Darm sitzen? Themen wie Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, emotionale Konflikte, Stress oder der Wunsch nach mehr Wohlbefinden stehen oft in direktem Zusammenhang mit deiner Darmgesundheit. Durch die Epigenetik können wir verstehen, wie Lebensstil und Ernährung die Genaktivität und somit auch den Darm beeinflussen – und damit deine gesamte Gesundheit. Möchtest Du wissen, welche Strategien Dir helfen, dein Mikrobiom zu stärken und eine nachhaltige Basis für dein Wohlbefinden zu schaffen? Werde dein eigener Gesundheitsarchitekt! Kleine Veränderungen im Lebensstil und bei der Ernährung können eine große Wirkung entfalten – von einem ausgeglichenen Immunsystem bis hin zu mehr Energie und emotionaler Balance.	
	Referentin Rebecca Hardy Epigenetik-Coach, Fachberaterin für Ernährungsmedizin, Darmgesundheitscoach, Dreieich bzw. ortsunabhängig In Kooperation mit: • Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)
Ort	Rathaus Oberursel, Kleiner Sitzungssaal, Rathausplatz 1, 61140 Oberursel (Taunus)
Kosten	10,00 €
Anmeldung	Anmeldeschluss: 16. Januar 2025 E-Mail: frauenbuero@oberursel.de

Schluss mit dem Gedankenkarussell	
Overthinking überwinden – so findest du Ruhe im Kopf!	
Donnerstag, 06. Februar 2025, 18:30 – 20:30 Uhr	
In diesem Seminar wird ein Bewusstsein für die eigenen Denkmuster geschaffen. Durch die Entwicklung von Handlungsstrategien erlernen Sie, aus den ständigen Gedankenschleifen auszubrechen. Studien zeigen, dass Frauen häufiger dazu neigen, sich intensiver mit zwischenmenschlichen Beziehungen und sozialen Erwartungen auseinanderzusetzen. Dieser Workshop zielt darauf ab, Frauen in ihrem Streben nach Selbstfürsorge zu unterstützen. Inhalte: • Stärkung der mentalen Gesundheit • Förderung von Selbstreflexion und Achtsamkeit • Entwicklung von konkreten Handlungsstrategien	
	Referentin Silvia Kann-Staudt Diplom-Sozialpädagogin, Systemischer Coach Wabern In Kooperation mit: • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. • Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)
Ort	Rathaus Oberursel, Großer Sitzungssaal, Rathausplatz 1, 61140 Oberursel (Taunus)
Kosten	10,00 €
Anmeldung	Anmeldeschluss: 23. Januar 2025 E-Mail: frauenbuero@oberursel.de

Finanzfit in Rente	
Ein Vortrag zur Altersvorsorge speziell für Frauen	
Mittwoch, 19. Februar 2025, 17:00 – 18:30 Uhr (online)	
So viel steht fest: Für viele Frauen reicht die staatliche Rente im Alter nicht aus. Private Vorsorge ist wichtiger denn je. Doch was ist die richtige Alterssicherung für Sie? Wie finden Sie sich im Dschungel der Vorsorgeprodukte zurecht und welche weiteren Themen, (Hinterbliebenen-Vorsorge oder Steuern und Sozialabgaben) sollten in die Betrachtung miteinbezogen werden? Sie erhalten einen Überblick über das Altersvorsorgesystem in Deutschland, das weit über die gesetzliche Rente hinausreicht. Themen sind u. a. die drei Schichten der Altersvorsorge, Steuersparmöglichkeiten und wie Sie Zuschüsse von Ihrem Arbeitgeber und vom Staat optimal nutzen können. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie mit Investmentfonds und ETFs eine solide Altersabsicherung aufbauen können. Dieser Online Vortrag richtet sich an Frauen, die wissen möchten, wie sie in unruhigen Zeiten Geld sicher anlegen und eine solide Altersvorsorge aufbauen können.	
	Referentin Carmen Stephan Finanzmentoring, Frankfurt a. M.
	In Kooperation mit: • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. • Frauenbeauftragten des Hochtaunuskreises: Elke Engmann, Dr. Silke Heil
Ort	Online
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	Anmeldeschluss: 12. Februar 2025 Den Anmeldelink erhalten Sie über das Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. E-Mail: frauen@büro-f.de

Die Kunst der Konfliktlösung	
Effektive Kommunikation	
Dienstag, 25. Februar 2025, 18:30 – 20:30 Uhr	
In diesem Workshop wird beleuchtet, wie unerfüllte Bedürfnisse unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und Partnerschaften beeinflussen und wie wir sie erkennen und ansprechen können, um tiefere Verbindungen zu schaffen. Konflikte spielen in Beziehungen eine besondere Rolle, denn sie sind ein natürlicher Teil jeder Beziehung, so dass der Umgang mit Konflikten den Unterschied zwischen Zerbrechen und Festigen bedeuten kann. Sie erfahren, wie Sie die Kunst der effektiven Konfliktlösung beherrschen können. Sie lernen, wie Sie nonverbale Signale deuten, verborgene Bedürfnisse erkennen und klare Kommunikation fördern können, um Konflikte zu entschärfen und Bindungen zu stärken. Durch leicht verständliche Psychologie und praktische Beispiele wird aufgezeigt, wie wir unsere eigenen Bedürfnisse verstehen können und gleichzeitig lernen, die Bedürfnisse unseres Gegenübers wahrzunehmen. Der Workshop bietet wertvolle Einblicke und gibt konkrete Tipps, wie jede Einzelne dazu beitragen kann, Beziehungen zu stärken und erfüllter zu gestalten. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die im privaten oder beruflichen Umfeld immer wieder in Konflikte geraten und verstehen wollen, wie durch Kommunikationstechniken Konflikte erst gar nicht aufkommen bzw. effektiv gelöst werden können.	
Inhalte: • Was sind Konflikte? • Konfliktverhalten von Männern und Frauen • Kommunikationsmethoden • Die Bedeutung der Bedürfnisse	
	Referentin Monika Stepan Wirtschaftspsychologin, Coachin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Paartherapeutin, Bad Homburg
	In Kooperation mit: • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. • Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)
Ort	Rathaus Oberursel, Alte Apotheke, Vorstadt 37, 61440 Oberursel (Taunus)
Kosten	10,00 €
Anmeldung	Anmeldeschluss: 11. Februar 2025 E-Mail: frauenbuero@oberursel.de

Dauerstress und seine Folgen	
Endlich raus aus dem Hamsterrad	
Donnerstag, 13.03.2025, 18:00 – 20:00 Uhr	
Frauen gehen mit Stress anders um. Häufig zeigt sich das in Zyklusveränderungen. Das wichtigste Anti-Stress-Hormon des Körpers ist das Cortisol. Es hat Priorität vor allen anderen Hormonen. Denn es schützt den Körper vor den negativen Folgen von starkem Stress und sorgt für eine sinnvolle Anpassung an aktuelle Umweltbedingungen. In unserer heutigen Welt gibt es eine Vielzahl an Stressoren für den Körper wie z. B. ständiger Zeitdruck, Doppelbelastungen, Umweltgifte, Lebenskrisen oder chronische Infektionen. Erfahren Sie, wie Sie mit Unterstützung der ganzheitlichen Naturheilkunde als Ergänzung zur Schulmedizin ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wieder herstellen können und wie Sie die Signale Ihres Körpers frühzeitig erkennen, um gegenzusteuern.	
Inhalte: • Gesundheitliche Folgen von Stress • Einfluss von Hormonen • Rolle des Immunsystems unter Stress • Gewicht und Cortisol – Regulation des Blutzuckers • „Adaptogene“ – Pflanzliche Regulation	
	Referentin Andrea Mohr Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden
	In Kooperation mit: • Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kronberg im Taunus • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
	Ort Online
	Kosten Kostenfrei
Anmeldung Anmeldeschluss: 07. März 2025 E-Mail: gleichstellung@kronberg.de	

Alltag bewältigen - Lebensqualität gewinnen	
Ein Abend voller Denkanstöße und Lösungen für mehr Lebensfreude	
Donnerstag, 13.03.2025, 19:00 – 21:00 Uhr	
Ihr Alltag ist voll - Sie wollen etwas verändern, wissen aber nicht wie? Sie laufen vielleicht schon am Limit oder haben das Gefühl so darf es nicht weitergehen? Dieser Abend bietet Ihnen eine neue Perspektive: Es geht darum, nicht mehr nur zu funktionieren, sondern das Leben wieder bewusst zu gestalten. Wie das gelingen kann, erfahren Sie in diesem interaktiven Vortrag. Was kann dabei helfen? Wie kann das gelingen? Hier geht es um praktische Umsetzungsmöglichkeiten am Alltag orientiert. Lassen Sie uns darüber sprechen, Ideen entwickeln und wagen Sie ihren Alltag neu anzugehen. Dabei gibt es keinen strikten Weg oder Lehrplan, sondern gibt vielfältige Denkanstöße und praktische Ansätze an die Hand, um Belastungen im Alltag zu reduzieren. In dem interaktiven Seminar beleuchten Sie Möglichkeiten, wie durch kleine Veränderungen ein großer Unterschied entstehen kann. Es geht darum, den Alltag lebenswerter und gesünder zu gestalten und Strategien zu entwickeln, die sich realistisch in das tägliche Leben integrieren lassen.	
	Referentin Lea Kurz Ergotherapeutin und Heilpraktikerin, Usingen
	In Kooperation mit: • Frauenbeauftragte der Stadt Usingen
	Ort Hugenottenkirche, Marktplatz 23, 61250 Usingen
	Kosten Kostenfrei
Anmeldung Anmeldeschluss: 7. März 2025 E-Mail: fork@usingen.de	

Care-Arbeit Lösungen und Perspektiven für Frauen	
Was tun, wenn Care-Arbeit nicht nur Kinder oder alte Eltern, sondern auch den gleichalten Partner/die gleichalte Partnerin betrifft?	
Donnerstag, 20. März 2025, 17:30 – 19:30 Uhr Interaktives Seminar	
Wie lässt sich die Doppelbelastung von Erwerbs- und Sorgearbeit bewältigen? Dieses Seminar bietet einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Formen von Care-Arbeit und legt dabei einen besonderen Fokus auf die Herausforderung, die die Pflegebedürftigkeit – kurz- oder langfristig – des gleichalten Partners / der gleichalten Partnerin betrifft. Wir diskutieren die Folgen für Wohlbefinden, Karriere und finanzielle Unabhängigkeit. Denn ja: Diese Lebensphase ist eine Zeit von intensiver Belastung, sowohl zeitlich als auch emotional und wir machen uns auf die Suche nach neuen Handlungsmöglichkeiten in Ihrer ganz persönlichen Lebenssituation. Erfahren Sie, wie Unterstützungsnetzwerke aktiv helfen können und entwickeln Sie gemeinsam Visionen für eine faire Verteilung von Erwerbs- und Care-Arbeit. Seien Sie dabei und gestalten Sie im Kreis von Gleichgesinnten unsere und Ihre ganz persönliche Zukunft mit!	
Inhalte: • Überblick über die verschiedenen Formen von Care-Arbeit • Besondere Herausforderungen, wenn der Partner/die Partnerin plötzlich pflegebedürftig wird • Auswirkungen der „Doppelbelastung“ auf das Wohlbefinden, die Karriere und die finanzielle Unabhängigkeit von Frauen • Aufbau von Unterstützungsnetzwerken – warum nicht um Hilfe bitten?! • Visionen für die Zukunft: Wie könnte eine faire Aufteilung von Erwerbs- und Sorgearbeit aussehen?	
	Referentin Anna Basse Trainerin für Krisen- und Ausnahmesituationen, Leadership Coach, abc Anna Basse Consulting
	In Kooperation mit: • Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf
	Ort Rathaus Friedrichsdorf, Großer Sitzungssaal, Hugenottenstraße 55, 61381 Friedrichsdorf
	Kosten 10,00 €
	Anmeldung Anmeldeschluss: 06. März 2025 E-Mail: frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de

Beruf und Familie – Immer ein Spagat	
Die große gesellschaftliche Herausforderung unserer Zeit	
Montag, 24.03.2025, 15:00 – 17:00 Uhr	
Der gesellschaftliche Druck, der auf berufstätigen Müttern lastet, kann oft erhebliche Auswirkungen auf ihre mentale Verfassung haben. Die Erwartungen, sowohl von außen als auch die eigenen, schaffen oft eine angespannte Atmosphäre. Die ständige Balance zwischen beruflichen Verpflichtungen und familiären Aufgaben setzt Mütter unter Druck. Psychosomatische Beschwerden und damit einhergehende Ausfälle sind die Folge. Tatsache ist: Über zehn Prozent aller Krankheitsstände bei Frauen haben psychische Ursachen. Jede fünfte Mutter ist von Burnout betroffen. Das Seminar setzt den Fokus darauf, wie Frauen ihre verschiedenen Rollen im Beruf und Familienleben in Einklang mit ihren eigenen Bedürfnissen ausleben können. Durch die Vermittlung von Strategien zur Auflösung von Glaubenssätzen und die Förderung eines positiven Selbstbildes stärkt es Frauen in ihrer Fähigkeit, für sich selbst einzustehen und „Nein“ zu sagen. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Aktivierung verborgener Ressourcen, der Förderung der mentalen Stärke und der Schaffung von Raum für Selbstreflexion. Ziel ist es, Frauen zu helfen, den Balanceakt zwischen Familie und Beruf gesund und erfolgreich zu bewältigen. Das Seminar fördert Stressbewältigung, Gesundheitsförderung, Bewusstseinsbildung, Ressourcenaktivierung und die Stärkung der mentalen Widerstandsfähigkeit. Dabei kombiniert es theoretischen Input mit Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen sowie einem Raum für gemeinsamen Austausch.	
	Referentin Sonja Sidoroff Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (M.A.), zertif. Inneres Kind Mentorin, Saarlouis
	In Kooperation mit: • Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kronberg im Taunus • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
	Ort Online
	Kosten Kostenfrei
	Anmeldung Anmeldeschluss: 15. März 2025 E-Mail: gleichstellung@kronberg.de

Frauenpower für Ihre Geldanlage	
Klug investieren und finanzielle Ziele erreichen	
Dienstag, 01. April 2025, 17:00 – 18:30 Uhr	
Finanzplanung ist Lebensplanung. Lernen Sie in diesem Vortrag, welche Möglichkeiten der Geldanlage es gibt und wie Sie die Strategie finden, die zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt. Lernen Sie in diesem Vortrag, welche Möglichkeiten der Geldanlage es gibt, wie Sie die Strategie finden, die zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt und welche Kriterien Sie bei der Entscheidung zugrunde legen sollten. Wir schauen auf die verschiedenen Arten der Geldanlage von Tages- und Termingeld über Aktien, Investmentfonds/ETFs bis hin zu Edelmetallen wie Gold und Silber. Sie werden erfahren, welche Anlageform für wen geeignet ist und was die einzelnen Vor- und Nachteile der Anlagemöglichkeiten sind. Außerdem lernen Sie an konkreten Beispielen, wie sich die Geldentwertung durch Inflation auf Ihre Ersparnisse auswirkt und wie Sie sich davor schützen können. Dieser Online-Vortrag richtet sich an Frauen, die wissen möchten, wie sie in unruhigen Zeiten Geld sicher anlegen und Vermögen aufbauen können.	
	Referentin Carmen Stephan Finanzmentoring, Frankfurt a. M.
	In Kooperation mit: • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. • Frauenbeauftragten des Hochtaunuskreises, Elke Engmann, Dr. Silke Heil
Ort	Online
Kosten	Keine
Anmeldung	Anmeldeschluss: 25. März 2025 Den Anmeldelink erhalten Sie über das Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. E-Mail: frauen@büro-f.de

Optimale Ernährung während der Wechseljahre	
Auf diese Weise begleitende Symptome lindern	
Donnerstag, 03. April 2025, 19:00 – 21:00 Uhr	
Die Wechseljahre sind noch immer ein Thema, dass in der schulmedizinischen Ausbildung nur eine kleine Rolle spielt, und das obwohl annähernd 50 % der Bevölkerung über circa ein Jahrzehnt mit lebensverändernden eher negativ empfundenen Symptomen betroffen ist. Ein Grund mehr, sich präventiv auf diese Phase vorzubereiten oder/ und zur Linderung von möglichen Symptomen während dieses Jahrzehnts beizutragen. Durch eine begleitende Ernährung können Gewichtszunahme, Hitzewallungen, emotionale Schwankungen und Schlafstörungen reduziert werden und damit zu mehr Vitalität und Lebensqualität beitragen. Dieser Vortrag beinhaltet, was du für dich optimieren kannst, um auf diese Lebensphase optimal vorbereitet zu sein und Symptome zu lindern.	
Inhalte: • Was verändert sich während der Wechseljahre im weiblichen Körper und was sollte demnach ernährungspsychologisch angepasst werden • Überblick über alle Makronährstoffe und warum wir sie alle benötigen • Empfehlung der richtigen Nährstoffverteilung während dieser Lebensphase • Ausblick auf die qualitative Beschaffenheit unserer heutigen Lebensmittel und mögliche Supplementierungen • Unterstützende Anwendungen zur Linderung von Symptomen und für ein verbessertes Lebensgefühl	
	Referentin Nadine Gobisch Ganzheitliche Ernährungsberaterin (mit Schwerpunkt auf therapeutischer Ernährung), Frankfurt am Main
	In Kooperation mit: • Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kronberg im Taunus • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
Ort	Stadthalle Kronberg, Heinrich-Winter-Straße 1, 61476 Kronberg im Taunus
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	Anmeldeschluss: 21. März 2025 E-Mail: gleichstellung@kronberg.de

Workshop für Schrauberinnen	
Für alle interessierten und begeisterten Radfahrerinnen (SPORTRAD)	
Freitag, 04. April 2025, 18:00 – 21:30 Uhr	
Wollten Sie schon immer praktische Reparaturtipps rund ums Rad bekommen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Folgende Themen werden besprochen und am Rad geübt: • Sicherheitscheck – vor jeder Ausfahrt zu empfehlen • Schlauch und Mantel – Was bedeuten die Zahlen? Welchen Schlauch brauche ich und wie tausche ich diesen? • Kette und Ritzel – Wann muss ich Teile tauschen und wie pflege ich sie? • Bremsen – Wie stelle ich sie ein und was muss ich beachten? Welche Bremsbeläge benötige ich und wann sollte ich sie tauschen? • Schaltung – Wie stelle ich eine mechanische Schaltung ein? • Während des Workshops werden Sie die Themen unter Anleitung an Ihrem eigenen Rad zur Übung durchführen. Alle sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zum Workshop bitte folgendes mitbringen • Eigenes Rad • Gute Laune Getränke, Snacks sowie benötigte Materialien sind im Unkostenbeitrag enthalten.	
	VELOON Oberurseler Radbekleidungsgeschäft, Oberursel (Taunus) In Kooperation mit: • Oberurseler Radbekleidungsgeschäft VELOON • Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)
Ort	Veloon Lounge, Eppsteiner Straße 5, 61440 Oberursel (Taunus)
Kosten	20,00 €
Anmeldung	Anmeldeschluss: 21. März 2025 E-Mail: frauenbuero@oberursel.de

Workshop für Schrauberinnen	
Für alle interessierten und begeisterten Radfahrerinnen (ALLTAGSRAD)	
Freitag, 25. April 2025, 18:00 – 21:30 Uhr	
Wollten Sie schon immer praktische Reparaturtipps rund ums Rad bekommen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Folgende Themen werden besprochen und am Rad geübt: • Sicherheitscheck – vor jeder Ausfahrt zu empfehlen • Schlauch und Mantel – Was bedeuten die Zahlen? Welchen Schlauch brauche ich und wie tausche ich diesen? • Kette und Ritzel – Wann muss ich Teile tauschen und wie pflege ich sie? • Bremsen – Wie stelle ich sie ein und was muss ich beachten? Welche Bremsbeläge benötige ich und wann sollte ich sie tauschen? • Schaltung – Wie stelle ich eine mechanische Schaltung ein? • Während des Workshops werden Sie die Themen unter Anleitung an Ihrem eigenen Rad zur Übung durchführen. Alle sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zum Workshop bitte folgendes mitbringen • Eigenes Rad • Gute Laune Getränke, Snacks sowie benötigte Materialien sind im Unkostenbeitrag enthalten.	
	VELOON Oberurseler Radbekleidungsgeschäft, Oberursel (Taunus) In Kooperation mit: • Oberurseler Radbekleidungsgeschäft VELOON • Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)
Ort	Veloon Lounge, Eppsteiner Straße 5, 61440 Oberursel (Taunus)
Kosten	20,00 €
Anmeldung	Anmeldeschluss: 11. April 2025 E-Mail: frauenbuero@oberursel.de

Frauen in Trennung und Scheidung	
Immer die richtige (Ent)Scheidung	
Mittwoch, 07. Mai 2025, 18:30 – 20:30 Uhr	
Frauen in Trennung und Scheidung sind mit verschiedenen Schwierigkeiten konfrontiert. Die emotionale Belastung, die soziale Veränderung sowie die finanzielle Unsicherheit, die sich aus dem Verlust des gemeinsamen Einkommens oder Vermögens ergeben kann. Wenn dazu noch die rechtliche Komplexität hinzukommt, die sich aus den verschiedenen Gesetzen und Regelungen ergibt, die eine Trennung oder Scheidung betreffen. Ehescheidung, Zugewinn, Unterhalt, Sorgerecht oder Ehewohnungszuweisung, dann ist dies für die meisten kaum zu bewältigen. Die Referentin möchte einen Einblick in das vielschichtige Feld geben und geht auf den Verlauf bei einer Trennung und Scheidung sowie den rechtlichen Folgen ein. Schließlich gibt sie Tipps für einen akuten Umgang in der Situation. Inhalte: • Was bedeutet im rechtlichen Sinne Trennung? • Scheidungsvoraussetzungen und ihre Folgen! • Habe ich Anspruch auf Unterhalt nach Trennung und Scheidung? • Was ist mit den Kindern, Sorgerecht und Umgangsrecht? • Wer darf in der Wohnung bleiben? • Tipps für Frauen, um sich vor Nachteilen zu schützen und ihre Rechte zu wahren! • Wem nützt ein Ehevertrag?	
	Referentin Humera Ashraf Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht, Offenbach am Main In Kooperation mit: • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. • Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel
Ort	Rathaus Oberursel, Kleiner Sitzungssaal, Rathausplatz 1, 61140 Oberursel (Taunus)
Kosten	10,00 €
Anmeldung	Anmeldeschluss: 22. April 2025 E-Mail: frauenbuero@oberursel.de

Vom Wollen zum Tun	
Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen	
Donnerstag, 15. Mai 2025, 10:00 – 16:00 Uhr	
Sie wollen weniger Stress? Sich körperlich fit halten oder gesünder ernähren? Ablage und Papierkram endlich zügig erledigen? Unstimmigkeiten im Team künftig sofort ansprechen? Mental Load abgeben? In jedem Fall haben Sie sich einiges vorgenommen. Für Ihre Gesundheit und Ihren beruflichen Erfolg. Für ein zufriedenstellendes Zusammenleben und –arbeiten mit anderen. Doch manchmal fällt es Ihnen schwer, am Ball zu bleiben. Werden Sie sich der Ursachen für Ihr Aufschieben bewusst. Zu wissen, wo das innerliche Widerstreben genau herkommt, erleichtert den nächsten Schritt. Dadurch können Freiräume im Kopf und Lebenszufriedenheit zurückerobert werden. Dieses Seminar richtet sich an Frauen, mit Interesse an praxiserprobten Umsetzungshilfen und Disziplinverstärkern. So können in Zukunft schneller Dinge tatkräftig angepackt und zum erfolgreichen Abschluss gebracht werden: Inhalte: • Selbstreflexion – Was hält Sie davon ab, Wichtiges zu erledigen? • Antriebsmotor – Wie bekommt Ihr Ziel mehr Zugkraft? • Vergnügen – Wie sorgen Sie für Spaß bei Ihrer Arbeit? • Schlüsselfaktor – Wie erhöhen Sie den Glauben an die eigene Kraft? • Verzettlung – Wie bündeln Sie Ihre Energie auf den Moment? • Starthilfe – Wie erleichtern Sie sich den Anfang? • Training – Wie beflügeln Sie Ihre Willensstärke?	
	Referentin Elke Kammerer Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom Kauffrau, Frankfurt am Main In Kooperation mit: • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. • Frauenbeauftragten des Hochtaunuskreises, Elke Engmann, Dr. Silke Heil
Ort	Landratsamt, Ludwig-Erhard-Anlage 1-5, 61352 Bad Homburg, Raum Sandplacken 1-205, Haus 1, 2. Stock
Kosten	35,00 €
Anmeldung	Anmeldeschluss: 30. April 2025 E-Mail: elke.engmann@hochtaunuskreis.de

Endometriose - ein langer Leidensweg bis zur Diagnose

Eine weibliche Erkrankung mit vielen Gesichtern

Dienstag, 20. Mai 2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Schätzungen (WHO 2022) zufolge leiden in Deutschland ca. zwei Millionen Frauen an Endometriose. Jedes Jahr erkranken ca. weitere 40.000 Frauen daran. Dennoch ist die Krankheit noch wenig erforscht und benötigt definitiv mehr Aufmerksamkeit und Forschung.

Die Endometriose ist eine Krankheit, bei der sich die Gebärmutterschleimhaut nicht nur in der Gebärmutterhöhle, sondern auch außerhalb der Gebärmutter befindet und individuell verschiedene Symptome verursacht. Die häufigsten äußern sich in starken Regelschmerzen/-blutungen und Zysten.

Ziele und Inhalte:

- Mögliche Ursachen von Endometriose
- Diagnostik Verlauf und Symptome sowie Komplikationen
- Behandlungsmöglichkeiten sowohl schulmedizinisch als auch naturheilkundlich

Dieses Seminar ersetzt keine ärztliche Beratung und Behandlung.



Referentin

Andrea Mohr

Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden

In Kooperation mit:

- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kronberg im Taunus
- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Neu-Isenburg
- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Ort

Online

Kosten

Kostenfrei

Anmeldung

Anmeldeschluss: 09. Mai 2025
E-Mail: gleichstellung@kronberg.de

Women's Equality

Sexismus und strukturelle Benachteiligung von Frauen und Mädchen

Donnerstag, 12. Juni, 17:00 – 20:00 Uhr

In jedem Land, an jedem Tag werden Frauen und Mädchen aufgrund ihres Geschlechts diskriminiert. Strukturelle Benachteiligungen aufgrund des Geschlechts haben fatale Folgen für die Gesundheit, Bildung, Einkommen und Sicherheit von Frauen und Mädchen. Dabei ist Diskriminierung nicht immer auf den ersten Blick identifizierbar. Im Rahmen des Vortrags soll ein sicherer Raum für den Austausch und die Reflektion der eigenen Sichtbarkeit, Chancen und Erfahrungen geschaffen werden. Gemeinsam sollen strukturelle Benachteiligungen und deren Auswirkungen sichtbar gemacht werden. Der Vortrag umfasst Basiswissen zu Diskriminierungsformen und das Entstehen von Vorurteilen.

Mit Hilfe von angeleiteten Reflektionsaufgaben und Übungen wird die Gruppe in den Austausch gehen, um die strukturelle Diskriminierung von Frauen aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten.

Inhalte:

- Diskriminierungsformen - Woher kommen die Vorurteile?
- Strukturelle Diskriminierung von Frauen
- Sichtbarkeit von Frauen
- Marginalisierte Gruppen & MigrantInnen in Deutschland



Referentin

Lucia Kliem

Studierte Kindheits- und Sozialwissenschaftlerin, Regionalleitung des Vereins InSL e. V. – Sprachbildung mit System, Referentin für Anti-Diskriminierung, Mehrsprachigkeit und Vorurteilsbewusstsein

In Kooperation mit:

- Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf

Ort

Rathaus Friedrichsdorf, Großer Sitzungssaal, Hugenottenstraße 55, 61381 Friedrichsdorf

Kosten

15,00 €

Anmeldung

Anmeldeschluss: 29. Mai 2025
E-Mail: frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de

Einführung in Künstliche Intelligenz und Chat GPT

Mittwoch, 27. August 2025, 17:00 – 19:30 Uhr

Lernen Sie die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) kennen! Dieser Kurs ist speziell für Einsteigerinnen konzipiert und richtet sich an Frauen, die sich einen grundlegenden Überblick verschaffen möchten oder auch schon erste kleine Berührungspunkte mit KI hatten. Das Seminar hilft Ihnen, einzuschätzen, wie und wo KI – sei es im Beruf, im Unternehmen oder im Alltag – eingesetzt werden kann. Sie erhalten umfangreiches Wissen zu den Grundlagen und spannenden Anwendungsbereichen und bekommen einen Einblick in die Funktionsweise von ChatGPT.

Themenschwerpunkte:

- Grundlagen der Künstlichen Intelligenz: Einführung und wichtige Begriffe verständlich erklärt.
- Entwicklungsgeschichte der KI: Ein spannender Rückblick auf die Entstehung und die wichtigsten Meilensteine der Künstlichen Intelligenz.
- ChatGPT verstehen: Einblick in das Prompten und in die Funktionsweise von ChatGPT.

Praktische Anwendungen:

Entdecken Sie konkrete Beispiele, wie ChatGPT für verschiedene Aufgaben eingesetzt werden kann.



Referentin

Susanne Pobersch

Gründerin der „Onlinewerkstatt“, Expertin für Webdesign, Online Marketing und Social Media, zertifizierte KI-Trainerin

In Kooperation mit:

- Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Kronberg im Taunus
- Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königstein im Taunus

Ort	Online
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	Anmeldeschluss: 15. August 2025 E-Mail: gleichstellung@kronberg.de

Wertekompass für dein selbstbewusstes Leben

(Er)kenne deine individuellen Werte und deinen Selbstwert

Mittwoch, 10. September 2025, 18:30 – 20:30 Uhr

Werte sind die grundlegenden Überzeugungen, die unser Handeln und unsere Entscheidungen leiten. Sie spiegeln wider, was uns wichtig und sinnvoll erscheint. Werte können individuell oder gemeinschaftlich sein, und sie können sich im Laufe des Lebens verändern. Werte helfen uns, unsere Identität zu definieren und unsere Lebensqualität zu verbessern. Wenn wir unsere Werte kennen, haben wir einen guten Kompass für unser Leben und können uns mitunter besser verstehen. Werte und Selbstwert stehen in einem engen Zusammenhang. Werte können den Selbstwert stärken oder schwächen, je nachdem, ob wir sie leben oder vernachlässigen.

Der Vortrag lädt die Zuhörerinnen ein, sich bewusst mit sich selbst und ihren Werten zu befassen, um sich und andere besser zu verstehen.

Inhalte:

- Was sind Werte und Selbstwert
- Warum sie wichtig sind und wie sie sich entwickeln und verändern können
- Einfluss auf unser Zusammenleben
- Sich und andere besser verstehen
- Übungen, wie man die eigenen Werte erkennen, reflektieren und leben kann
- Tipps, wie man das Selbstwertgefühl stärken kann



Referentin

Tessa Koschig

Systemischer Business-Coach, Psychologische Beraterin, Kriminaloberrätin (M.A.), Gleichstellungsbeauftragte Polizei, Wiesbaden

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
- Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)

Ort	Rathaus Oberursel, Kleiner Sitzungssaal, Rathausplatz 1, 61140 Oberursel (Taunus)
Kosten	10,00 €
Anmeldung	Anmeldeschluss: 27. August 2025 E-Mail: frauenbuero@oberursel.de

Mit Stärken durchs Leben	
Ein Impulsvortrag über Resilienz	
Mittwoch, 01. Oktober 2025, 19:30 – 21:00 Uhr	
Krisen, Herausforderungen und unerwartete Wendungen – sie sind unvermeidbare Begleiter unseres Lebens. Doch warum gelingt es manchen Menschen scheinbar mühelos, sich aus schwierigen Situationen zu befreien, während andere daran verzweifeln? Was steckt hinter dieser Fähigkeit, die einen Menschen widerstandsfähig gegenüber den Stürmen des Lebens macht? Die Antwort liegt in der Resilienz – der inneren Stärke, die uns hilft, auch in schwierigen Zeiten seelisch und körperlich im Gleichgewicht zu bleiben. Die gute Nachricht ist, : Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, Resilienz ist in jedem Alter erlernbar. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Grundlagen der Resilienz in Ihrem eigenen Leben verankern können. Entdecken Sie praxistaugliche Strategien, die Ihnen helfen, mit Herausforderungen gelassener umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Freuen Sie sich auf inspirierende Einblicke und wertvolle Impulse, die Ihren Alltag leichter und erfüllter machen können. An diesem Abend bekommen Sie erste Impulse um mit mehr innerer Stärke und Gelassenheit durch den Alltag zu gehen – lassen Sie uns Resilienz greifbar machen!	
	Referentin Daniela Herrmann Personal Coach, Business Coach, Change Managerin, Lead Business Development, Dozentin In Kooperation mit: Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königstein im Taunus
	Ort Gemeinschaftliches Wohnen/Stadt Königstein Georg-Pingler-Straße 29, 61462 Königstein im Taunus
	Kosten 15,00 €
	Anmeldung Anmeldeschluss: 05. September 2025 E-Mail: frauen@koenigstein.de

Erfolgreich verhandeln	
Verhandlungsführung lernen	
Mittwoch, 22. Oktober 2025, 10:00 – 16:00 Uhr	
Wir verhandeln, wenn wir ein Ziel erreichen wollen, das von den Interessen unseres Gegenübers abweicht. Ob im Großen oder Kleinen; die Einflussfaktoren, Strategien und Techniken sind ähnlich. Erfolgreiches verhandeln erfordert neben Sachkenntnis, Spontanität und intuitivem Gespür auch psychologische Kenntnisse, kommunikative sowie rhetorische Fähigkeiten. In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen einen wertschätzenden Verhandlungsstil kennen der eine Gesprächsführung mit unterschiedlichen Verhandlungsparteien auf Augenhöhe ermöglicht. Die Teilnehmerinnen erhalten praktische und wirksame Impulse, damit das Gelernte nachhaltig wirkt. Inhalte: - Grundlagen der Verhandlungsführung - Verhandlungsstile und Verhandlungsphasen - Zielgerichtet eine Verhandlung vorbereiten - Verhandlungsführung aktiv gestalten - Überzeugend auftreten in Verhandlungen - Verhandlungen gekonnt abschließen - Schwierige Verhandlungen erfolgreich führen Weiterhin ist ausreichend Zeit für die Fragen der Teilnehmerinnen und den Erfahrungsaustausch.	
	Referentin Sigrid Knorr Dipl. Wirtschaftspädagogin & Business Coach, Frankfurt am Main In Kooperation mit: - Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. - Frauenbeauftragten des Hochtaunuskreises, Elke Engmann, Dr. Silke Heil
	Ort Landratsamt, 61352 Bad Homburg, Ludwig-Erhard-Anlage 1-5, Raum Sandplacken 1-205, Haus 1, 2. Stock
	Kosten 35,00 €
	Anmeldung Anmeldeschluss: 08. Oktober 2025 E-Mail: elke.engmann@hochtaunuskreis.de

Das Taunusfrauennetzwerk DIE FELDBERGERIN präsentiert:

TAUNUSFRAUENMESSE

regional •  lich • vielfältig

Ein bunter Mix aus Präsentation und Verkauf, Mitmachangeboten, Sport- und Entspannungs-Workshops und kulinarischen Köstlichkeiten warten auf über 1000 qm auf euch.

Sa./So.
18./19. Oktober
2025

Kronberger
Stadthalle

**Eintritt
frei!**

Ein Fest für alle, die regional kaufen
oder sich über regionale
Dienstleisterinnen informieren wollen.

www.die-feldbergerin.de/messe



XX Hochtaunus
macht Business

NETZWERKEVENT FÜR UNTERNEHMERINNEN



©Kerstin Drogmann, Fotografie

Potenziale vernetzen • Synergien ausbauen • Netzwerke erweitern

VERANSTALTERINNEN

- Unternehmerinnen Netzwerk Bad Homburg e.V.
- Freie Unternehmerinnen Kronberg
(AG Freie Unternehmerinnen BDS)
- UNO – Unternehmerinnen Netzwerk Oberursel
(fokus O. – Forum der Selbständigen Oberursel)

Kontakt: info@xx-hochtaunus.de

Vernetzen Sie sich:
 [linkedin.com/company/xx-hochtaunus](https://www.linkedin.com/company/xx-hochtaunus)



<https://xx-hochtaunus.de>

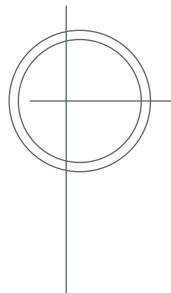
Interventionsprojekt gegen häusliche Gewalt (HIP)



Wege aus
der häuslichen
Gewalt

Der Arbeitskreis „Interventionsprojekt gegen häusliche Gewalt“ (HIP) hat das Ziel, alle Institutionen im Hochtaunuskreis, die mit häuslicher Gewalt befasst sind, zu vernetzen, um so Betroffenen das bestmögliche Hilfeangebot zu bieten.

Wir möchten Ihnen Mut machen, das Gesetz zu Ihrem Schutz in Anspruch zu nehmen.



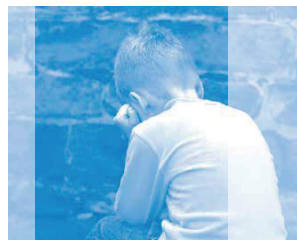
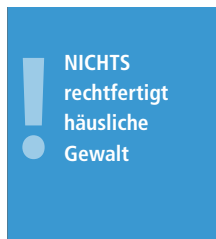
**Nehmen Sie
Bedrohungen und
Misshandlungen
nicht länger hin.**

Weitere Informationen unter
www.frauenhaus-oberursel.de



Tel.: 06172 – 999 54 10

Hochtaunuskreis – Der Kreisausschuss
Geschäftsbereich Soziales, Leitstelle Frauen,
Senioren, Behinderte und Krankenhilfe
Ihre Ansprechpartnerin: Elke Engmann
Ludwig-Erhard-Anlage 1 - 5
61352 Bad Homburg



Es gibt Hilfen!

Fachberatungsstellen bei häuslicher Gewalt

Beratung und Unterstützung für Frauen und Mädchen die von Gewalt betroffen sind:

Wie soll es weitergehen?
Welche rechtlichen Schritte kann ich zu meinem Schutz einleiten?
Was wird mit der Wohnung?

- **Beratungsstelle/Interventionsstelle Frauen helfen Frauen – Hochtaunuskreis e. V.**

Oberhöchstadter Straße 3, 61440 Oberursel
Tel.: 06171 – 517 68
beratungsstelle@frauenhaus-oberursel.de

- **LOTTE- AWO-Beratungsstelle für Frauen und Mädchen**

Kirdorfer Straße 90, 61350 Bad Homburg v.d.H.
Tel.: 06172 – 1370 993
fh-beratungsstelle@awo-hs.org

Beratung und Training für Männer mit Gewaltproblemen

- **Männerarbeit / Täterarbeit Diakonisches Werk Hochtaunus**

Heuchelheimer Str. 20, 61348 Bad Homburg
Tel.: 06172 –59 76 60, www.diakonie-htk.de

Weitere Hilfsmöglichkeiten

- **Bundesweites Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

24 Stunden, 7 Tage die Woche, kostenfrei, mit Dolmetschermöglichkeit

Tel.: 08000 116 016

Online-Beratung: www.hilfetelefon.de

- **Wildwasser Frankfurt e. V. (Standort Bad Homburg)**

www.wildwasser-frankfurt.de

- **pro familia Beratungsstelle Friedrichsdorf**

www.profamilia.de/friedrichsdorf

- **Weißer Ring**

www.weisser-ring.de

- **Frauenbeauftragte im Hochtaunuskreis**

Alle Hilfen sind vertraulich.



**DIE FRAUEN-
BEAUFTRAGTEN**
im Hochtaunuskreis

Sprechen Sie uns an!

Bad Homburg v. d. Höhe

Hasibe Otter

Tel. 06172 100-3002

hasibe.otter@bad-homburg.de

Rathausplatz 1, 61348 Bad Homburg v. d. Höhe

Friedrichsdorf

Olivera Gligoric-Fürer

Tel. 06172 731-1303

olivera.gligoric-fuerer@friedrichsdorf.de

Hugenottenstraße 55, 61381 Friedrichsdorf

Hochtaunuskreis

Dr. Silke Heil, Elke Engmann

Tel. 06172 999-5410

elke.engmann@hochtaunuskreis.de

Ludwig-Erhard-Anlage 1-5,
61352 Bad Homburg v. d. Höhe

Königstein

Suzanne Mueller-Hess

Tel. 06174 202-302

frauen@koenigstein.de

Burgweg 5, 61462 Königstein im Taunus

Kronberg

Nora Arharbi

Tel. 06173 703-1021

gleichstellung@kronberg.de

Katharinenstraße 7, 61476 Kronberg im Taunus

Oberursel

Sabine Weil

Tel. 06171 502-347

Dorothea Horas

Tel. 06171 502-371

frauenbuero@oberursel.de

Rathausplatz 1, 61440 Oberursel (Taunus)

Steinbach

N. N.

Tel. +49 6171 7000-0

www.stadt-steinbach.de

Gartenstr. 20, 61449 Steinbach

Usingen

Nadine Fork

Tel. 06081 1024-4004

fork@usingen.de

Wilhelmjstr. 1, 61250 Usingen

Wehrheim

Sabine Schneider

Tel. 06081 589-1010

S.Schneider@wehrheim.de

Dorfborngasse 1, 61273 Wehrheim



DIE FRAUEN- BEAUFTRAGTEN im Hochtaunuskreis

Bad Homburg
Friedrichsdorf
Hochtaunuskreis
Oberursel
Königstein
Kronberg
Steinbach
Usingen
Wehrheim



STEINBACH (TAUNUS)
...meine Stadt!

