

## Inselpost Nr. 54

### Neues von der Insel... Der vierundfünfzigste Newsletter der Gleichstellung ist da!

*Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte: Diesmal erwartet Sie ein Überblick über zahlreiche Veranstaltungen bis Ende März, natürlich verbunden mit einem sehr herzlichen Dankeschön für Ihre Unterstützung der zahlreichen Aktionen im letzten Jahr und verbunden mit den besten Wünschen für ein friedliches und gesundes neues Jahr 2026! Viel Spaß beim Stöbern und informieren!*

**Online- Schnupperstunde: Progressive Muskelentspannung am Donnerstag, 15.01.2026 von 18:00 - 18:45 Uhr**



Zielgruppe: Alle Personen, die diese Entspannungsmethode kennenlernen möchten oder diese bereits praktizieren. Progressive Muskelentspannung ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode, welche sowohl im Liegen, als auch im Sitzen ausgeübt werden kann.

Mithilfe von bewusster Anspannung bestimmter Muskelgruppen wird die

anschließende Entspannung wahrgenommen und Stress gemindert.

Im Kurs wird die Wirkweise der progressiven Muskelentspannung erläutert und anhand praktischer Übungen demonstriert. Ergänzt werden die Einheiten durch kurze Atem-, Reflexions- und Imaginationsübungen. Leitung: Melanie Staat **Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de, Nummer BE26.301.101, Gebühr ab 4 TN: 5,00 €** Diese

Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.



**Veranstaltungsreihe für Frauen: „Wiedereinstieg nach Familienzeit - Karriere Booster“ Am 24. Januar, 31. Januar, 7. Februar – jeweils von 9 bis 16 Uhr im Kreml Kulturhaus Hahnstätten**



Viele Frauen stellen während bestimmten Lebensphasen- ob es die intensive Phase von kleinen Kindern ist oder die liebevolle, oft kräftezehrende Pflege von Eltern oder Angehörigen- ihre eigenen beruflichen Bedürfnisse bewusst zurück. Gleichzeitig entwickeln sie wertvolle Kompetenzen wie

Organisationstalent, Prioritätensetzung, emotionale Intelligenz, Belastbarkeit, Führungskompetenz, Klarheit über persönliche Werte. Der Wiedereinstieg ist daher ein Neustart mit erweitertem Ressourcen- und Persönlichkeitsprofil. Genau hier setzt diese Workshopreihe an: Sie lädt Frauen ein, sich ihrer Einzigartigkeit, ihrer inneren und äußeren Schönheit und ihrer wertvollen Fähigkeiten bewusst zu werden. Ziel ist es, diese gewachsenen Ressourcen sichtbar zu machen, selbstbewusst zu kommunizieren und strategisch für den nächsten Karriereschritt zu nutzen. Das Programm unterstützt Frauen dabei, ihre Erfahrungen und Stärken neu einzuordnen und in eine



Veranstaltungsreihe  
für Frauen

# Wiedereinstieg nach Familienzeit Karrierebooster

Sa 24. Januar      Farb- und Stilberatung  
Sa 31. Januar      Make-Up-Beratung  
Sa 7. Februar      Potentialanalyse und Bewerbungscoaching  
jeweils 9-16 Uhr

Ausführliche Info



KREML Kulturhaus  
Burgschwalbacher Str. 8 · 65623 Hahnstätten/Zollhaus  
Info/Anmeldung: 06430-929274 · Mail: [weiterbildung@kreml-kulturhaus.de](mailto:weiterbildung@kreml-kulturhaus.de)  
[www.kreml-kulturhaus.de](http://www.kreml-kulturhaus.de)

FrauenNetz



vhs  
Volkshochschule  
für Rhein- und  
Nahegebiet



klare berufliche Positionierung zu übersetzen – für einen erfolgreichen, selbstbestimmten Wiedereinstieg Auftritt und nachhaltigen Karrierenaufbau. Die eigene Geschichte wird neu formuliert, Profil, Lebenslauf und werden geschärft.

Übertragbare Skills aus Familien- und Care-Arbeit werden ebenso erarbeitet wie Selbstwirksamkeit und selbstbewusstes Auftreten. Die fachliche Qualifikation wird um den Kompetenzgewinn während der Familienphase erweitert um Motivation, neue Prioritäten und die persönliche Neuausrichtung. Um die visuelle Positionierung, Präsenz und die persönliche Wirkung zusätzlich zu unterstreichen, arbeitet das Programm mit Stil, Farben und Make-up- Modulen- um eine authentische Ausstrahlung, Kompetenz, und Selbstvertrauen souverän in der nonverbalen Kommunikation zu unterstützen. So werden Stärken neu positioniert und selbstbewusst sichtbar gemacht.

Ein stimmiges Gesamtbild vermittelt innere Klarheit, klare Positionierung, Kompetenz, Haltung und Persönlichkeit. In vier inspirierenden Modulen – Farb- und Stilberatung, Make-up-Beratung, Potenzialanalyse und Bewerbungcoaching - begleiten wir Frauen dabei, ihr Selbstvertrauen zu stärken, neue Chancen zu erkennen und mutig den nächsten beruflichen Schritt zu gehen. **Die Module sind auch einzeln buchbar.**

**Modul 1: Kreative Stilberatung: Der erste Eindruck zählt – und Ihr Stil spricht Bände.** In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Persönlichkeit optimal durch Kleidung, Farben und Schnitte ausdrücken. Wir gehen über klassische „Jahreszeiten-Typen“ hinaus und zeigen, wie Sie Ihre individuellen Proportionen, Haut- und Haarfarben gezielt in Szene setzen. Das Ergebnis: ein authentisches, selbstbewusstes Auftreten – privat wie beruflich.

**Modul 2: Make-up – Aber sicher doch!** Erleben Sie, wie professionelles Make-up Ihre Wirkung auf sich selbst und andere verändert. Nach einer individuellen Gesichtsanalyse lernen Sie Schritt für Schritt, ein natürliches Make-up zu kreieren, das Ihre Vorzüge betont. Das Ergebnis: ein strahlendes Erscheinungsbild, mehr Selbstbewusstsein und eine ausdrucksstarke Persönlichkeit – privat wie beruflich. Hierfür bitte die persönlichen Make-Up-Produkte und Schminkutensilien mitbringen.

**Modul 3: Klarheit finden, Potenziale entfalten - gemeinsam in den Beruf!** Die Carearbeit fordert Frauen oft sowohl körperlich als auch emotional heraus. Um nach der der Familienzeit wieder selbstbewusst in eine Erwerbstätigkeit einsteigen, ist es hilfreich, die eigenen Kompetenzen aus der bisherigen Berufstätigkeit ebenso zu reflektieren wie die ergänzenden Fähigkeiten, die während der Familienzeit gewachsen sind. In diesem ca. dreistündigen Workshop arbeiten wir individuell an den Fragen: Welche Potenziale stecken in mir? Welche Qualifikationen habe ich, und welche Bedeutung haben sie für potenzielle Arbeitgeberinnen oder Arbeitgeber? In welchem Tätigkeitsbereich möchte ich mich einsetzen? Welche Arbeitszeitmodelle passen zu meiner jetzigen Lebenssituation? Die Antworten schaffen Klarheit über Expertise, Interessen und berufliche Ziele. Ein wertschätzender Austausch in der Gruppe stärkt das Vertrauen, motiviert zu konkreten nächsten Schritten und unterstützt den gezielten Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt.

**Modul 4: Bewerbungcoaching!** Angebot eines professionellen Bewerbungstrainings (Lebenslauf, Anschreiben, Profilgestaltung, Online-Bewerbungen, Elevator Pitch). Dazu gibt es Informationen über Möglichkeiten für berufliche Weiterqualifizierung und Förderungen.

**Modul 1:** Kreative Stilberatung/ SAMSTAG 24.1., 9-16 Uhr, Mansarde/ Leitung: Ulrike Schmidt, Typ- und Stilberaterin /Kursgebühr: 110,00 EUR, incl. Mittagessen u. Tagesverpflegung;

**Modul 2:** Make-up – Aber sicher doch! SAMSTAG 31.1., 9-16 Uhr, Mansarde/Kursgebühr: 110,00 EUR, incl. Mittagessen u. Tagesverpflegung

**Modul 3:** Klarheit finden, Potenziale entfalten - gemeinsam in den Beruf & **Modul 4:** Bewerbungscoaching / SAMSTAG 7.2.2026, 9.00 – 16.00 Uhr, Mansarde/ Leitung: Monika Schmelzeisen und Hannah Jones, Jobs for Moms / Hella Eiteneuer, Agentur für Arbeit Koblenz-Mayen/ Kursgebühr: keine; lediglich Kosten für Tagesverpflegung inkl. Mittagessen 20,00 EUR

**Info/Anmeldung:** Fon 06430-9292724, Kreml oder Mail: [weiterbildung@kreml-kulturhaus.de](mailto:weiterbildung@kreml-kulturhaus.de)

Eine Veranstaltungsreihe des Kreml-Kulturhaus in Kooperation mit dem FrauenNetz Rhein Lahn, der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Aar-Einrich.

### Veranstaltungsreihe Digitalworkshop „Von Frau zu Frau“:

**Treff 1: Künstliche Intelligenz verstehen und richtig recherchieren- Innovative Veranstaltung am 29. Januar 2026 im Kreishaus Bad Ems von 14.30 bis 18 Uhr, 10 Euro TN-Gebühr**

**Digitale Kompetenz für Frauen - Treffen 1**

**“VON FRAU ZU FRAU“:  
GEMEINSAM DIGITAL TREFF**

**KI verstehen –  
Informationen richtig  
bewerten**

am 29. Januar 2026 von 14.30 bis 18Uhr  
Kreisverwaltung Bad Ems, Insel Silberau

- Künstliche Intelligenz verstehen
- Richtig recherchieren & Fake News erkennen
- ChatGPT & Co. im Alltag nutzen
- Egenes Laptop / Tablet / Smartphone bitte mitbringen

**Kosten: 10, -- Euro incl. Snacks**

Anmeldung unter:  
geschaeftsstelle  
[@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:@kvhs-rhein-lahn.de)

Logos: Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis, vhs Kreisverwaltungsbehörde des Rhein-Lahn-Kreises, DIE BRÜCKE

Die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises bietet in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro „Die Brücke“ und der Kreisvolkshochschule am **29. Januar 2026** eine besondere Veranstaltung für Frauen an: „Von Frau zu Frau: Digitaler Treff“ widmet sich dem aktuellen Thema Künstliche Intelligenz und sicherer Recherche im Internet.

#### **KI verstehen – Informationen richtig bewerten**

Von 14:30 bis 18:00 Uhr erhalten Teilnehmerinnen im Kreishaus Bad Ems einen umfassenden Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz. „Viele Frauen begegnen KI täglich – oft ohne es zu wissen. Ob beim Smartphone, bei Netflix-

Empfehlungen oder in Übersetzungsprogrammen“. „Unser Ziel ist es, dieses Thema verständlich zu

machen und zu zeigen, wie KI als nützliches Werkzeug eingesetzt werden kann – aber auch, wo Vorsicht geboten ist."

Der Workshop vermittelt praxisnah, wie Sprachmodelle wie ChatGPT funktionieren, wie man sie effektiv nutzt und wo ihre Grenzen liegen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem kritischen Umgang mit digitalen Informationen: Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie Fake News erkennen, Quellen überprüfen und seriöse Informationen im Internet finden.

### **Lernen in entspannter Atmosphäre**

Dieses Format hat sich in den vergangenen Jahren als Angebot etabliert. „Wir möchten Frauen einen Raum bieten, in dem sie sich in lockerer Atmosphäre mit Technik-Themen auseinandersetzen können“, so die Organisatorinnen. Die begrenzte Teilnehmerinnenzahl ermöglicht individuelle Betreuung und persönlichen Austausch. Eigene Geräte – ob Laptop, Tablet oder Smartphone – können mitgebracht werden, um das Gelernte direkt auszuprobieren. Alle Betriebssysteme (Windows, Mac, Android, iOS) sind willkommen.

### **Praktischer Nutzen für den Alltag**

Die Veranstaltung richtet sich auch an Frauen mit geringen Grundkenntnissen. Neben theoretischem Wissen stehen praktische Übungen im Mittelpunkt: Teilnehmerinnen formulieren eigene Anfragen an KI-Tools, überprüfen gemeinsam Informationen und erhalten konkrete Tipps für den Alltag. Ein umfangreiches Handout mit allen wichtigen Informationen und Tool-Empfehlungen rundet das Angebot ab.

**Was:** „Von Frau zu Frau- Digitaler Treff 1“ – KI verstehen und richtig recherchieren

**Wann:** Mittwoch, 29. Januar 2026, 14:30 - 18:00 Uhr

**Wo:** Kreishaus Bad Ems

**Teilnahmegebühr:** 10 Euro (inkl. Snacks und Getränke)

**Anmeldung:** Über die Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn, <https://kvhs-rhein-lahn.de/>

### **Themen des Workshops:**

- Was ist Künstliche Intelligenz und wo begegnet sie uns?
- Sprachmodelle wie ChatGPT verstehen und nutzen
- Effektives Prompting: Die richtigen Fragen stellen
- Stärken und Grenzen von KI erkennen
- Recherche im Internet: Wie und wo finde ich verlässliche Informationen?
- Faktencheck: Fake News und Desinformation erkennen
- Tools zur Überprüfung von Quellen
- Praktische Übungen und individuelle Betreuung

### **Hintergrund: Digitale Teilhabe für Frauen**

Diese Veranstaltung ist Teil einer erfolgreichen Reihe von Präsenz- und Online-Kursen, die seit mehreren Jahren Frauen im Rhein-Lahn-Kreis dabei unterstützt, ihre digitalen Kompetenzen auszubauen. Das Format reagiert auf den wachsenden Bedarf an niedrigschwelligen Bildungsangeboten im Bereich digitale Medien und neue Technologien. Die Kooperation zwischen Gleichstellungsstelle, Seniorenbüro und Kreisvolkshochschule ermöglicht ein breites und qualifiziertes Angebot.

**Online- Kurs: Progressive Muskelentspannung, 4 Abende, 29.01.2026 - 19.02.2026 donnerstags, wöchentlich, 18:00 - 19:00 Uhr**



Zielgruppe: Alle Personen, die diese Entspannungsmethode kennenlernen möchten oder diese bereits praktizieren. Progressive Muskelentspannung ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode, welche sowohl im Liegen, als auch im Sitzen ausgeübt werden kann. Mithilfe von bewusster Anspannung bestimmter Muskelgruppen wird die anschließende Entspannung wahrgenommen und Stress gemindert.

Im Kurs wird die Wirkweise der progressiven Muskelentspannung erläutert und anhand praktischer Übungen demonstriert. Ergänzt werden die Einheiten durch kurze Atem-, Reflexions- und Imaginationsübungen. Leitung Melanie Staat/ **Anmeldung unter [kvhs-rhein-lahn.de](http://kvhs-rhein-lahn.de) / Nummer BE26.301.102 / Gebühr ab 5-6 TN: 20,00 € / Bei weniger TN erhöht sich die Gebühr entsprechend/ Gebühr ab 8 TN: 16,00 €** Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.



**Kreativ töpfern - alles was du willst: Werkstatt- Kurs in Kleingruppe am Freitag, 30.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr /Samstag, 31.01.2026, 11:00 - 17:00 Uhr/Samstag, 28.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr**



In gemütlicher Werkstatt-Atmosphäre, im Kreis von Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung entwickelt sich deine Kreativität und werden individuelle Objekte erstellt. Sowohl das Arbeiten nach eigenen Vorstellungen wie auch nach Themenvorgaben ist möglich. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jeder kann mitmachen. Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die

Dozentin zu zahlen. Leitung Ursula Näther **Anmeldung unter [kvhs-rhein-lahn.de](http://kvhs-rhein-lahn.de) /Nummer BL26.208.001 / Ort Tannenhof, Tannenhof 1, 56357 Bogel/ Gebühr bei 5-6 TN: 59,00 € / Gebühr bei 4 TN: 72,00 €** Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.



**Online: Canva-Kurs von A bis Z: Designs, Videos und Social Media Kompaktkurs am 07.02.2026, Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr**



Inhalt: Grundkurs Canva, Social Media Plan, Videoerstellung, Vorlagen erstellen, Marke erstellen, Projekte sortieren, KI einsetzen. Vorausgesetzt werden: Umgang mit Zoom und E-Mail-Adresse.

Leitung Robin Weniger/ **Anmeldung unter [kvhs-rhein-lahn.de](mailto:kvhs-rhein-lahn.de)/ Nummer**

**BE26.503.002 /Gebühr: 133 €** Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittl und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.



**Tanzworkshop zu „One Billion Rising“ am 07.02.2026 von 15 bis 17 Uhr um JuKz Lahnstein**



**ONE BILLION RISING**  
**TANZWORKSHOP**

**07.02.2026**  
**15-17 Uhr**

**JuKz Lahnstein**  
Wilhelmstraße 59

**KOSTENLOS**  
ohne Anmeldung

ZUR VORBEREITUNG VON ONE BILLION RISING (14. FEBRUAR) FINDET AM 7. FEBRUAR 2026 VON 15 UHR BIS 17 UHR EIN TANZWORKSHOP IM JUGENDKULTURZENTRUM, WILHELMSTRASSE 59, 56112 LAHNSTEIN STATT.

DER WORKSHOP IST OFFEN FÜR ALLE INTERESSIERTEN, AUCH OHNE TÄNZERISCHE VORKENNTNISSE. EINE ANMELDUNG IST NICHT NOTWENDIG.

**STOPP**  
GEWALT GEGEN FRAUEN

**Stark. Selbstbewusst. Sicher: Selbstverteidigungskurs für Frauen im JuKz in Lahnstein am 07.02.2026 von 10- 13 Uhr Die Teilnehmerinnen-Gebühr beträgt 10 Euro.**



Im Rahmen der „Orange the world- Kampagne 2026“ bieten die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und das Jugendkulturzentrum Lahnstein einen Kurs zur Selbstverteidigung für Frauen an. Der Kurs findet am 7. Februar 2026 von 10.00-13.00 Uhr im Jugendkulturzentrum (Jukz), Wilhelmstraße 59, 56112 Lahnstein statt. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters und vermittelt praktische Techniken zur körperlichen Selbstverteidigung. „An dieser Veranstaltung werden wir die Frauen informieren, in ihrer Handlungsfähigkeit stärken und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um sich in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen besser schützen zu können“ betonen die Veranstalterinnen. Der Workshop beinhaltet unter anderem: Wie setze ich meine eigene Stimme ein? Welche Verteidigungsmöglichkeiten gibt es in unterschiedlichen Situationen? Wie wehre ich körperlichen Angriffe ab? Wie erkenne ich bedrohliche Situationen frühzeitig und wie kann ich dann handeln?“ „Gewalt gegen Frauen ist weltweit eine der häufigsten Menschenrechtsverletzungen. Mit diesem Angebot setzen wir ein klares Zeichen gegen Gewalt und für die Stärkung von Frauen!“ sagen die Veranstalterinnen. Frauen können sich erfolgreich in Übergriffssituationen wehren und das Recht auf (sexuelle) Selbstbestimmung für sich in Anspruch nehmen, um Respekt und Achtung einzufordern und zu zeigen. Die Aktion findet im Rahmen der „Orange the World-Kampagne 2026 statt.

**Anmeldungen ab sofort über das Jugendkulturzentrum Lahnstein/ Ansprechpartnerin: Nasti Houshmand, n.houshmand@lahnstein, 02621 914 602.** Hinweis: Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 14 Personen begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

**STOPP**  
GEWALT GEGEN FRAUEN

**Orange the World**

**Selbstverteidigungskurs  
für Frauen**

STARK  
SELBSTBEWUSST  
SICHER

7. FEBRUAR  
2026  
10-13 UHR

10 EURO

**Jugendkulturzentrum**  
Wilhelmstraße 59  
56112 Lahnstein

LAHNSTEIN

Anmeldung: Nasstaran Houshmand:  
n.houshmand@lahnstein.de , Tel.: 02621 914-602

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis JUKZ

**Online: Achtsamkeit für den Alltag am Dienstag, 10.02.2026 von 18:00 - 19:30 Uhr**



Alle Personen, die Achtsamkeit kennenlernen und ausprobieren möchten. Achtsam sein - was bedeutet das überhaupt? Im Vortrag wird dieser Frage auf den Grund gegangen. Es wird erläutert, wieso uns Achtsamkeit im Alltag weiterbringen und unsere mentale Gesundheit fördern kann. Der Vortrag wird ergänzt durch verschiedene Übungen zur Selbsterfahrung. Leitung : Melanie Staat **Anmeldung unter**

**kvhs-rhein-lahn.de/ Nummer BE26.306.001/ Gebühr: Gebühr 6 - 7 TN: 9,00 €/ Gebühr ab 8 TN: 7,00 €/** Bei geringerer Teilnehmerzahl erhöht sich die Gebühr entsprechend. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.



**Tanzdemonstration „One Billion Rising“ für ein Ende der Gewalt an Frauen am 14.02.2026 um 15.00 Uhr am Löhr Rondell Koblenz**

**Mit Tanzworkshop/Tanzdemonstration/ virtueller Spendenlauf**



Am 14. Februar 2026 um 15 Uhr lädt das Koblenzer Aktionsbündnis von ONE BILLION RISING bereits zum vierzehnten Mal zu der kraftvollen Tanzdemonstration am Löhr Rondell ein.

One Billion Rising vereint jährlich Millionen Menschen weltweit und setzt ein deutliches Zeichen gegen Gewalt an Frauen\* und Mädchen\*. Schätzungen zufolge werden etwa eine Milliarde Frauen\* und Mädchen\* im Laufe ihres Lebens Opfer von Gewalt, so entstand der Name. OBR ist eine der größten internationalen Kampagnen, bei der sich Menschen aus ca. 200 Ländern beteiligten.

Mit dieser Tanzdemonstration, starken Botschaften und klarer Haltung will das Aktionsbündnis Koblenz sichtbar machen, was oft im Verborgenen bleibt: Noch immer sind Frauen\* in hohem Maße von Gewalt betroffen. An diesem Tag treffen sich Menschen, die sich einsetzen für Gerechtigkeit, Gleichberechtigung, Frauen\*rechte und ein Ende der Gewalt gegen Frauen\* in allen Formen, sei es häusliche Gewalt, sexuelle Übergriffe, Zwangsprostitution oder andere Formen von Gewalt. Mit dem diesjährigen Motto „Women on Fire – Ni una menos“ wird eine globale und zugleich lokal verankerte Botschaft gesendet. Es steht symbolisch für inneres Feuer, Wärme, Leidenschaft und weltweiten Zusammenhalt. Die Bewegung zeigt Stärke, Sichtbarkeit, Solidarität und kollektiv getragenes Handeln. Das spanische Motto „Ni una menos“ bedeutet wörtlich „Nicht eine weniger!“ und ist der Name einer feministischen Bewegung, die 2015 in Argentinien entstand und sich gegen Femizide und geschlechtsspezifische Gewalt einsetzt. Der Tanz zu dem Lied „Break the Chain“ als besondere Form der Demonstration symbolisiert die Selbstbestimmung der Frau\* über ihren Körper, richtet sich gegen Gewalt und setzt ein Zeichen für Ermutigung.

In Koblenz wird diese erfolgreiche und mitreißende Aktion weiterhin von einem breiten Bündnis von Organisationen, Initiativen und engagierten Einzelpersonen getragen. Das Aktionsbündnis setzt sich zusammen aus dem Frauennotruf Koblenz, SKF Koblenz, Jugendkulturzentrum Lahnstein, Stadt Lahnstein, der Weiße Ring, musicRLPwomen\*, Gleichstellungsbeauftragte Rhein-Lahn-Kreis und

Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz, Projekt Familienvielfalt von QueerNet RLP, queer-mittelrhein gem. e.V., SOLWODI, „Frau. Leben. Freiheit. Koblenz“ und weiteren engagierten Frauen\*.

Die Organisator\*innen rufen ausdrücklich alle Menschen- unabhängig von Alter, sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität oder Herkunft- dazu auf, sich anzuschließen. Ziel ist es, gemeinsam ein unübersehbares Zeichen für Würde, Respekt und ein Ende der Gewalt zu setzen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. ONE BILLION RISING Koblenz freut sich über jede Person, die mittantzt, mitgeht oder einfach solidarisch anwesend ist. „Nur gemeinsam können wir sichtbar machen, wie dringend Veränderung im Hinblick auf Schutz und Verhinderung von Gewalt gegen Frauen\* und Queere Menschen nötig ist“, heißt es aus dem Organisationsteam.

### Treffpunkt und Programm:

Tanzdemonstration am 14. Februar um 15:00 Uhr: Die Teilnehmenden treffen sich am Löhr Rondell in Koblenz. Nach einer kurzen Einführung wird gemeinsam getanzt, anschließend folgt die Tanzdemonstration zum Zentralplatz. Dort werden neben dem Tanz Redebeiträge aus Politik, Gesellschaft und Unterstützungs- bzw. Betroffenenorganisationen folgen, bevor die Demonstration weiter zum Münzplatz ziehen wird. Die Verlesung der abgegebenen Statements der Teilnehmenden und ein letzter gemeinsamer Tanz werden die Veranstaltung abrunden.

### Zur Vorbereitung der

**Tanzaktion** findet am 7. Februar 2026 von 15 Uhr bis 17 Uhr ein Tanzworkshop im Jugendkulturzentrum, Wilhelmstraße 59, 56112 Lahnstein statt. Der

Workshop ist offen für alle Interessierten, auch ohne tänzerische Vorkenntnisse. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

**Kilometerchallenge „Sporteln gegen Gewalt“:** Vom 14. Februar (ONE BILLION RISING) bis zum 8. März (INTERNATIONALER FRAUENTAG) findet zum sechsten Mal die erfolgreiche Kilometerchallenge „Sporteln gegen Gewalt“ statt. Das Startgeld beträgt 15,00 Euro. Der nach Abzug der Kosten erzielte Erlös kommt dem Frauenhaus Koblenz zugute. Hier erhalten von Gewalt betroffene Frauen\* und

Kinder Schutz. Eine Anmeldung ist bis zum 08. März 2026 möglich! Es können Kilometer gesammelt werden, egal, ob Spazierengehen, Schwimmen, Radfahren, Walken oder Laufen: Jeder Kilometer zählt! Auch Schulen und Vereine können mitmachen! Natürlich ist es auch möglich, nur mit der Spende des Startgeldes die notwendige Arbeit des Frauenhauses vor Ort zu unterstützen. Das heißt, Sie können das Startgeld zahlen, aber keine Kilometer sammeln. Jede Spende zählt. Organisatorisch betreut wird diese Aktion wieder von „Katjas Laufzeit“. Anmeldung und Infos unter <https://katjas-laufzeit.de>

**Hilfetelefon 116016:** Betroffene sollen wissen, dass sie auf ihrem Weg aus der Gewalt nicht alleine sind. Hierbei kann sie das Hilfetelefon unterstützen. Das bundesweite Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen\*“ berät rund um die Uhr in 18 Sprachen anonym und kostenfrei.

Seien Sie dabei, wenn unsere Region ein starkes Zeichen setzt: Für Gleichberechtigung, Respekt und ein Ende der Gewalt an Frauen\* und Mädchen\*! Setzen Sie sich gemeinsam mit uns für Vielfalt, Selbstbestimmung und Frauen\*- und Menschenrechte ein. Sie sind herzlich eingeladen, bei allen Aktionen mitzumachen!

## 6. Virtueller Spendenlauf: Laufen-Wandern-Walken-Radfahren-Schwimmen: „SPORTELN gegen Gewalt“ vom 14. Februar bis zum 8. März 2026



Auch 2026 findet der virtuelle Spendenlauf statt:

Der Zeitraum für den Spendenlauf beginnt am 14. Februar 2026, dem Tag der weltweiten Kampagne „One Billion Rising“ (Eine Milliarde erhebt sich), die sich für das Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen und für Gleichstellung einsetzt und endet am 8. März, dem Internationalen Frauentag. Bis zu diesem Tag ist auch noch eine Anmeldung möglich. Das Anmeldeportal ist dafür bereits freigeschaltet.

Schirmherr der Aktion zugunsten des Frauenhauses Koblenz ist auch dieses Jahr wieder der Landrat des Rhein-Lahn-Kreises, Herr Jörg Denninghoff, der damit ein Zeichen setzt und ein deutliches „Nein zu Gewalt“ ausspricht.

Seit 2021 findet diese Spendenaktion auf Initiative der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises statt und durch die rege Teilnahme vieler Menschen konnten bisher weit über 20000 Euro gespendet werden.

„Ich freue mich, dass wir mit dem Spendenlauf die Arbeit des Frauenhauses unterstützen, aber auch, dass das Thema Gewalt gegen Frauen ins Bewusstsein gerückt wird. Die Fallzahlen von Gewalt steigen bundesweit seit Jahren an, auch in unserem Landkreis. Die aktuellen Kriminalstatistiken zeigen eine besorgniserregende Entwicklung. Mein Dank gilt allen, die Laufen, Schwimmen, Radfahren...und so ihre Solidarität mit den betroffenen Frauen und Kinder zeigen. Vielen Dank auch an alle, die gespendet haben, ohne sich sportlich zu betätigen. Das ist der Charme dieser Aktion- man kann Gutes auch vom Sofa aus tun- also nur spenden! “, sagt die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann.

Die Spendenbereitschaft in den letzten Jahren war groß und die Ergebnisse sind beeindruckend. Nur mit so vielen engagierten Teilnehmenden, unter anderem auch Landtags- und Kreistagsabgeordneten, Verbandsbürgermeisterinnen und -bürgermeistern, Gemeinderatsmitgliedern, Stadträten, Joggenden, Radfahrenden, Schwimmenden und Walkenden konnte es gelingen, die bisherige stolze Summe zu erreichen! In diesem Jahr können sich auch Abteilungen der Sportvereine und Schulklassen anmelden. Das ist eine Anregung aus Nochern: Im letzten Jahr plante die Bogenschützenabteilung aus Nochern, einen Ausflug und sammelte mit allen Beteiligten dabei Kilometer!

LAUFEN – WANDERN – WALKEN – RADFAHREN – SCHWIMMEN

# SPORTELN GEGEN GEWALT 2026

**14.02.-08.03.2026**

SETZEN SIE EIN ZEICHEN GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN. DER VIRTUELLE LAUF STARTET AM 14. FEBRUAR, DEM TAG DER WELTWEITEN KAMPAGNE „ONE BILLION RISING“, UND ENDET AM 8. MÄRZ, DEM INTERNATIONALEN FRAUENTAG. SCHIRMHERR: LANDRAT JÖRG DENNINGHOFF, RHEIN-LAHN-KREIS

**STARTGELD: 15 EURO**  
 UNTERSTÜTZEN SIE DAS FRAUENHAUS KOBLENZ!  
 ALLE EINNAHMEN GEHEN DIREKT AN SCHUTZ UND HILFE FÜR BETROFFENE VON GEWALT.

**gleichstellung**  
 rhein-Lahn-Kreis

SCAN ME



AUCH FÜR VEREINE, SCHULEN.  
 FREIE ZEIT- & STRECKENWAHL!

## MACHEN SIE MIT! JEDER KM ZÄHLT.

Anmeldung und weitere Infos:  
*#onebillionrising* [www.katjas-laufzeit.de](http://www.katjas-laufzeit.de)

GESTALTUNG:  
 MEDIENUNDSO.DE

Organisatorisch betreut wird diese Aktion weiterhin von *Katjas Laufzeit*. Gewertet werden alle Aktivitäten rund um Laufen, Wandern, Walken, Radfahren, Schwimmen.

Die Aufzeichnung der Kilometer kann mittels Sportuhr oder Handy erfolgen. Über einen Link, den alle Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung erhalten, kann dann die jeweils zurückgelegte Distanz mit dem entsprechenden Nachweisfoto hochgeladen werden. Die Kilometer werden dabei nur nachrichtlich gesammelt, das Ranking dient ausschließlich der Motivation. Das Startgeld beträgt 15 Euro. Weitere Informationen und Anmeldung online unter [www.katjas-laufzeit.de](http://www.katjas-laufzeit.de).

Seien Sie dabei, melden Sie sich an – Mit Ihrer Anmeldegebühr unterstützen Sie regional Menschen, die derzeit auf Hilfe angewiesen sind!

### Info Frauenhaus:

Betroffene finden in den Frauenhäusern eine geschützte Unterkunft, Beratung und Unterstützung. Frauenhäuser sind Schutzeinrichtungen für von Gewalt betroffene Frauen mit und ohne Kinder.

Oft haben die Frauen und Kinder viel hinter sich. Die meisten von ihnen wurden jahrelang beschimpft, bedroht, kontrolliert, unterdrückt, geschlagen und vieles mehr. Das hinterlässt Spuren an Körper und Seele. Im Frauenhaus finden sie Sicherheit und werden dabei begleitet, ein angstfreies Leben zu beginnen. Die Spenden werden verwendet zum Beispiel für die Erstversorgung neuer Bewohnerinnen mit Lebensmitteln, Hygieneartikeln etc., bis die finanzielle Situation geklärt ist, kleine Geschenke zum Geburtstag oder kleinere Ausflüge in die nähere Umgebung, zum Beispiel zum Zoo, ins Kino, ins Schwimmbad. Ein starkes Zeichen für den Zusammenhalt und das soziale Engagement in der Region! Von Gewalt betroffene Frauen und Männer finden Beratungsangebote unter

[Flyer\\_Wege aus der Gewalt- Hilfe für Frauen und deren Angehörige aus dem Rhein-Lahn-Kreis.pdf](#)

### Equal Pay Day 2026 Online- Seminar: Private Altersvorsorge für Frauen – die richtige Strategie finden. 90 Minuten Online-Seminar am 19. Februar 2026 um 18 Uhr, kostenfrei



Privat für das Alter vorzusorgen ist zwar für fast alle Menschen wichtig, da die gesetzliche Rente allein in der Regel nicht ausreichen wird, den gewohnten Lebensstandard auch im Ruhestand zu halten.

Doch bei Frauen ist die Ausgangslage oft schlechter und sie sind daher immer noch häufiger von Altersarmut bedroht als Männer. Die Gründe dafür liegen oft an den Rahmenbedingungen: Frauen verdienen nach wie vor meist weniger als Männer, arbeiten mehr in Teilzeit und nehmen wegen Kinderbetreuung oder der Pflege von Angehörigen häufiger Pausen von der Erwerbstätigkeit. All das führt im Ergebnis zu einer niedrigeren Rente. Umso wichtiger ist es daher für Frauen, sich möglichst frühzeitig um eine eigene, zusätzliche Altersvorsorge zu kümmern und sich nicht allein auf den Partner zu verlassen. Doch immer noch haben viele Frauen auch Berührungspunkte mit dem Thema Finanzen und schieben so ihre Altersvorsorge auf die lange Bank.

Mit diesem Angebot möchten die Veranstalter Frauen für das Thema sensibilisieren, Unsicherheiten bezüglich der verschiedenen Vorsorgeprodukte abbauen und sie darin bestärken, ihre finanzielle Zukunft in die eigenen Hände zu nehmen. Ina Kötter, Fachberaterin bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, erläutert im Vortrag zunächst, welche allgemeinen Kriterien vorab berücksichtigt werden sollten und was bei der Auswahl geeigneter Anlageformen grundsätzlich eine Rolle spielt.

Danach informiert sie über die unterschiedlichen Vor- und Nachteile ausgewählter Produkte für die Altersvorsorge. Lohnt sich die Riester-Rente überhaupt noch? Wie unterscheidet sie sich von der Rürup-Rente? Was ist von einer Kapitalversicherung als Baustein der privaten Altersvorsorge zu halten? Was sind ETFs und wie funktioniert diese Form der Geldanlage? Ist der Vermögensaufbau mit einem Fondssparplan überhaupt eine gute Idee? Und da der Weg zur Rente durchaus auch mit Stolpersteinen behaftet sein kann, geht die Referentin noch kurz auf die wichtigen Absicherungen existenzieller Risiken wie Krankheit und Tod ein.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Der rund 90-minütige Vortrag gibt eine gute Einführung in das Thema und zeigt Frauen Möglichkeiten auf, für das Alter privat vorzusorgen sowie Fehlentscheidungen bei der privaten Altersvorsorge zu vermeiden. Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden im Live-Chat beantwortet. Weitere Informationen und den Link zum Web-Seminarraum erhalten Interessierte im Anschluss an die Anmeldung. Für die Teilnahme wird ein Computer oder Laptop mit Internetzugang und ein Lautsprecher benötigt. Ideal ist ein Kopfhörer. Als Browser bitte Firefox oder Google Chrome verwenden. Der Veranstaltungslink wird Ihnen vor dem Veranstaltungstermin per E-Mail zugesandt.

Anmeldung richten Sie bitte an die Kreisvolkshochschule [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de) oder [geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)

**EQUAL PAY DAY 2026**

Rhein Lahn Kreis

**Online-Seminar**

**Private Altersvorsorge für Frauen:  
Die richtige Strategie finden**

am 19. Februar 2026 von 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Finanzkompetenz für Frauen

Klärung der wichtigsten Fragen rund um  
Finanzen und Altersvorsorge

Kompakt, verständlich, speziell für Frauen

Riester Rente, Rürup Rente  
Kapitalversicherung, ETFs

**Kostenfrei**

Anmeldung unter:  
[geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)  
Weitere Infos:  
[www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)

in Kooperation mit

Verbraucherzentrale  
Rheinland-Pfalz

Der **Equal pay day** markiert symbolisch den Tag, bis zu dem Frauen umsonst arbeiten müssen, um das gleiche Gehalt wie ihre männlichen Kollegen zu erhalten. 2026 ist dieser Tag am 26. Februar. Mit diesem Seminar möchten wir praktische Unterstützung bieten, um Frauen in finanziellen Angelegenheiten zu stärken so für mehr Gleichgewicht zwischen Männer und Frauen sorgen. Equal pay every day: Unter diesem Motto rückt die Equal Pay Day Kampagne 2026 in den Fokus, wie sich die geschlechterspezifische Lohnlücke im Laufe des Lebens entwickelt und auswirkt. Vom Erlernen

von Rollenbildern in Kindheit und Jugend über die Berufswahl und die Familiengründung bis zur Rente und weiblichen Altersarmut: Anhand der verschiedenen Lebensabschnitte wird deutlich, wie gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Strukturen Lohnungleichheit immer wieder erschweren und mit welchen Stellschrauben es gelingen kann, das zu ändern und equal pay Realität werden zu lassen – nicht nur punktuell, sondern an jedem Tag.

### Veranstaltungsreihe Digitalworkshop „Von Frau zu Frau“

**Treff 2: Computer & Smartphone - Die Basis schaffen! Innovative Veranstaltung am 26.02.2026 von 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr im Kreishaus Bad Ems, kleiner Sitzungssaal, 10 Euro TN-Gebühr**



Die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises bietet in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro „Die Brücke“ und der Kreisvolkshochschule eine besondere Veranstaltung für Frauen an: „Von Frau zu Frau: Der „Digitale Treff“ widmet sich dem aktuellen Thema Computer und Smartphone. Das Angebot richtet sich an Frauen mit geringen Grundkenntnissen, die (mehr) selbstständige digitale Kompetenzen erwerben möchten. Bedienen Sie Ihre digitalen Geräte und Programme gut, aber Ihnen fehlt das Hintergrundwissen und die Selbsthilfe-Kompetenz bei Problemen? Der Übergang zur

Rente naht und die IT-Abteilung fällt als Informationsquelle weg? Kind/Enkel\*in haben nicht immer Zeit? Oder Sie wünschen sich allgemein mehr Selbstständigkeit bei den neuen digitalen Formaten? Dieser Tag ist Teil einer Reihe von insgesamt 6 Treffen, mit dem die digitale Souveränität im Alltag gestärkt werden soll. Der „Digitale Treff“ bietet individuelle Themen sowie praktische Tipps in lockerer Atmosphäre.

Die begrenzte Teilnehmerinnenzahl gewährleistet eine individuelle Betreuung und persönlichen Austausch. Die Referentin verfügt über ein studienbasiertes IT-Fachwissen, das sie viele Jahre hinweg beruflich in der Informationstechnologie angewendet hat. Inhalte werden leicht verständlich auf hohem Niveau vermittelt. Es können/sollen eigene Geräte (Laptop, Tablet und/oder Smartphone) mitgebracht werden, damit das Gelernte direkt angewendet werden kann. Dabei sind alle Betriebssysteme (Windows, Mac, Android oder iOS) willkommen. An diesem Nachmittag lernen die Teilnehmerinnen die Grundlagen von Computer & Smartphone kennen. Sie lernen, warum Ihr Gerät so reagiert, wie es reagiert. Wie Sie das ewige Suchen nach Dateien, Bildern etc. beenden. Wo Daten gespeichert werden. Sie legen das Fundament, um selbstständig, organisiert und sicher mit den wichtigsten digitalen Werkzeugen Ihres Gerätes umgehen, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.

**Grundlagen:** Aufbau und Funktion von PC, Laptop, Smartphone/Tablet/ Betriebssysteme: Kurzer Überblick (Windows, Mac, Android, iOS). / Dateimanagement: Der Explorer (Windows) bzw. der Finder (Mac). Ordnerstrukturen anlegen und verwalten/ Speicherplatz: Interner Speicher vs. externe Speichermedien (USB-Stick, SD-Karte) / Cloud-Dienste: Was ist die Cloud? Wie funktionieren sie (z. B. Google Drive, OneDrive, iCloud) und wofür nutze ich sie? **Eigene Geräte** können mitgebracht werden. Fragerunde und persönlicher Austausch: Praktische Tipps und Fragerunde, Raum für individuelle Anliegen und technische Unterstützung werden geboten.

Leitung : Christine Simon **Anmeldung unter [kvhs-rhein-lahn.de/](http://kvhs-rhein-lahn.de/) Nummer BE26.107.408/ Ort Kreishaus, Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems, Kleiner Sitzungssaal/ Gebühr: 10,00 €**

**Online: Zwischen Selbstoptimierung und Selbstfürsorge am Dienstag, den 03.03.2026 von 17:00 - 18:30 Uhr**



Raus aus dem Hamsterrad, rein ins Leben: Immer mehr Menschen sind im Trend der „Selbstoptimierung“ gefangen. Von den sozialen Medien angespornt arbeiten sich viele Menschen unbewusst in einen Erschöpfungszustand hinein. Als Gegenentwurf wird das Prinzip der Selbstfürsorge vorgestellt. Alltagsfallen und Denkmuster sowie praktische Ansätze für den Alltag werden erläutert.

- Gesellschaftlicher Trend der Selbstoptimierung: ständige Verbesserung (Leistung, Körper, Job, Freizeit etc.)
- Vorstellung des Prinzips der Selbstfürsorge: Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen
- Psychologische Grundprinzipien
  - Eigene Bedürfnisse erkennen
  - Abgrenzung und Nein-Sagen als Selbstschutz
  - Herausforderung einer Balance (z.B. Arbeit, Familie, eigene Ziele)
  - Leistungsdruck
- Alltagsfallen und Innere Haltung
  - Innere Glaubenssätze: „Ich bin nur wertvoll, wenn ich produktiv bin“
  - Multitasking-Mythos
  - Vergleiche mit anderen, insbesondere über Social Media
- Praktische Ansätze für Selbstfürsorge
  - Selbstachtung und –anerkennung
  - eigene Bedürfnisse erkennen
  - Mini-Übungen zur Achtsamkeit im Alltag
  - Mikro-Pausen
  - Selbstreflexion: Energiequellen und Energieräuber erkennen
  - Rituale für Grenzen
  - Realistische Planung

Leitung Dr. Vera Wohlbold **Anmeldung unter [kvhs-rhein-lahn.de/](https://kvhs-rhein-lahn.de/) Nummer BE26.306.007/Gebühr: kostenfrei**

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.



## Weltgebetstag am 6. März 2026 rückt Alltag der Frauen in Nigeria in Fokus: Ökumenische Vorbereitungstreffen geben Anregungen für Veranstaltungen in Gemeinden



„Kommt! Bringt eure Last.“ ist der diesjährige Weltgebetstag am ersten Freitag im März überschrieben. Frauen aus Nigeria haben in diesem Jahr die Liturgie dazu verfasst. Um sich mit dem Land zu beschäftigen und Gestaltungs-Ideen für die ökumenischen Feiern in den Kirchengemeinden zu finden, gibt es im Rhein-Lahn-Kreis drei ökumenische Vorbereitungstreffen, auf die das Dekanat Nassauer Land hinweist: Zur besseren Planung wird für die Veranstaltungen um eine Anmeldung gebeten:

**Samstag, 17. Januar** von 10 bis 15 Uhr im evangelischen Gemeindehaus in **Miehlen** (Kirchgasse 16)

**Samstag, 17. Januar** von 10 bis 15 Uhr im Gemeindehaus an der evangelischen Christuskirche in **Lahnstein** (Allerheiligenbergstraße 2) und am

**Samstag, 24. Januar** von 10 bis 15 Uhr im evangelischen Gemeindehaus in **Altendiez** (Feldstraße 2).

In den Vorbereitungstreffen werden die Texte, Gebete und Lieder für den Weltgebetstag sowie der Bibelvers des Mottos vorgestellt. Sie stammen jedes Jahr von Frauen eines anderen Landes. 2026 kommt der Weltgebetstag aus Nigeria, dem mit etwa 230 Millionen Einwohnern bevölkerungsreichsten Land Afrikas. In Gebeten erfahren die Multiplikatorinnen Lasten der Menschen: Gewalt gegen Frauen und Mädchen, Terror durch Boko Haram und immer öfter Übergriffe des Islamischen Staates in Westafrika.



Das Bild mit dem Titel "Rest for the Weary" (Erholung für die Müden) stammt von der jungen nigerianischen Künstlerin Gifty Amarachi Ottah. Drei Frauen aus ländlichen Gegenden auf dem Weg zu ihren Farmen – ein gefährlicher Weg, da sie Übergriffe und Hindernisse aller Art befürchten müssen. Im Vordergrund drei Frauen in

typischer traditioneller Kleidung, die die vielfältigen Kulturen Nigerias repräsentieren. Foto: World Day of Prayer International Committee

## Internationaler Frauentag 2026: Kreativer Tag für Frauen

Wünsche, Ziele, Visionen – Frauen gestalten ihre Zukunft: Vision-Board-Workshop am Sonntag, 8. März 2026, von 9.30 bis 17 Uhr im Cottage in Obertiefenbach



Anlässlich des Internationalen Frauentages lädt das „FrauenNetz des Rhein-Lahn-Kreises“ zu einem besonderen Angebot ein: Einem Tag der Kreativität, Intuition und Inspiration in der gemütlichen Atmosphäre des kleinen „Cottage“ in Obertiefenbach. Vom Wunsch zur Wirklichkeit: Viele Frauen stehen heute vor der Herausforderung, Familie, Beruf, persönliche Entwicklung und gesellschaftliches Engagement zu vereinen. Neben Selbstbestimmung, Gleichberechtigung, Achtsamkeit und persönlicher Entfaltung geht es in ihrem Leben auch um berufliche oder materielle Ziele, um innere Balance, Lebensfreude und den Mut, neue Wege zu gehen.

**INTERNATIONALER FRAUENTAG**

**Visionboard & Schreib - Workshop mit Christella Blomen von Kulturpuls**

am 8. März 2026 von 9.30 Uhr bis 17 Uhr im Cottage, Obertiefenbach

Kreativität, Inspiration, Intuition:  
Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Tag des Innehaltens: Was will ich wirklich?

Visionen für die Zukunft selbstbewusst gestalten

**Kosten: 60 Euro**  
incl. Snacks und Getränken

Anmeldung unter:  
[geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)

Der Workshop bietet Frauen einen geschützten Raum, um innezuhalten und sich zu fragen: Was will ich wirklich? Was ruft mich? Was will noch in mein Leben geholt werden?

Die Teilnehmerinnen erwarten ein wohltuendes Ambiente, das Raum für Selbstfürsorge und Kreativität bietet. Mit diesem Angebot möchten die Organisatorinnen des „FrauenNetzes Rhein-Lahn“ Frauen darin bestärken, ihre Lebensläufe zu würdigen, ihre Visionen für die Zukunft selbstbewusst zu gestalten und neue Impulse zu setzen.

Ein Vision-Board ist eine handgemachte Collage aus Bildern, Worten und Symbolen, die persönliche Wünsche und Lebensziele sichtbar macht. Es dient als tägliche Inspiration und Erinnerung daran, was sich aus dem Inneren heraus noch ins Leben hinein gestalten möchte. „Dein eigenes SIGN als ausdrucksstarkes persönliches Unikat-Plakat setzt enorme Wirkkraft und Freude frei und bringt Ordnung in den Raum der Möglichkeiten. Wenn wir unsere Ziele visualisieren, aktivieren wir nicht nur unsere Vorstellungskraft, sondern auch unsere innere Motivation“, erklärt die Workshop-Anbieterin Christella Blomen von Worttausch kulturpuls aus Bad Ems. „Das Vision-Board ist eine Art Kompass für die eigene Zukunft.“ Dabei ist ein Vision-Board kein kurzfristiges Projekt, sondern begleitet über Monate oder Jahre. Viele Teilnehmerinnen berichten, dass die intuitiv-kreative Arbeit mit dem Vision-Board eine „tiefgehende Wirkung“ hat – sie stärkt das Selbstvertrauen, inspiriert zu neuen Projekten und schafft Zugang zu den eigenen Ressourcen und Potentialen. Das eigene Vision-Board erinnert täglich daran, dass jede Frau die Gestalterin ihres Lebens ist. So wird aus einem analogen Cut-Up-Projekt ein Instrument zur Persönlichkeitsentwicklung und nachhaltigen Lebensgestaltung.

Leiterin des Workshops ist Christella Blomen, Autorin & Poesiepädagogin, Worttausch kulturpuls, Bad Ems.-Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz. Die Kosten für den gesamten Workshop-Tag betragen 60 Euro inklusive Snacks und Getränken. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Veranstaltungsort ist das „Cottage“, An der Kirche in Obertiefenbach. Anmeldung richten Sie bitte an die Kreisvolkshochschule [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de) oder [geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de).

**Online: Herausfordernden Zeiten standhalten dank Resilienz! Am Dienstag, den 10.03.2026 von 18:00 - 19:30 Uhr**



Diese Veranstaltung richtet sich an alle Personen, die mehr über Resilienz erfahren möchten und sich dafür interessieren, wie sie widerstandsfähiger werden. Resilienz trägt uns durch unseren Alltag und sorgt dafür, dass wir bei Herausforderungen nicht ins Wanken geraten. Doch wie wird man überhaupt resilient? Im Vortrag dürfen Teilnehmende lernen, wie Resilienz

"funktioniert" und inwieweit man diese beeinflussen kann. Dank vieler

praktischer Übungen werden verschiedene Tools vorgestellt, die durch die Teilnehmenden ausprobiert und in den Alltag integriert werden können. Leitung: Melanie Staat **Anmeldung unter [kvhs-rhein-lahn.de/](http://kvhs-rhein-lahn.de/) Nummer BE26.306.002 Gebühr: ab 8 TN: 7,00 €, 6-7 TN: 9,00 €** Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 12-14 Jahren am Samstag, 14. März 2026 von 10-15 Uhr im JUKZ Lahnstein /Kosten: 25,00 € (inkl. Verpflegung)**



Alleine unterwegs oder mit der Freundin auf Tour. Was tun in brenzligen Situationen? In kleinen Rollenspielen lernen die Mädchen richtiges Verhalten in verschiedenen Situationen, um Selbst- und Körperbewusstsein zu stärken. Neben dem Einüben von Techniken zur Abwehr von verbalen und tätlichen Angriffen führen wir auch Gespräche über Gewalt und trainieren das „Nein- Sagen“.

Angeleitet werden die Teilnehmerinnen von der erfahrenen Kursleiter Birgit Schlemper. Sie ist neben Ju-Jutsu Trainerin und Landesfrauenreferentin auch geprüfte psychologische Beraterin und Referentin für Sozialkompetenztraining und Gewaltprävention.

Dieses Angebot ist eine Kooperation des JUKZ mit dem Arbeitskreis Suchtprävention Rhein Lahn, dem Team Jugendpflege/Jugendschutz und der Gleichstellung Rhein-Lahn (Orange Days 2026)



**Online: Entfesseln Sie Ihre Stärken: Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen! Am Mittwoch, den 18.03.2026, von 18:30 - 21:30 Uhr**



Zielgruppe: Menschen, die ihre Wirkung bewusst steigern und in Gesprächen, Verhandlungen oder Präsentationen klarer, überzeugender und durchsetzungsstärker auftreten möchten.

Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden. Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat. In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren. Das erwartet Sie? Selbstvertrauen stärken – innere Sicherheit aufbauen und ausstrahlen? Überzeugend argumentieren – Inhalte so präsentieren, dass sie ankommen? Durchsetzungsstark handeln – auch in schwierigen Situationen? Praxisnah trainieren – konkrete Übungen für nachhaltige Wirkung. Inhalte ✓ Stärkenanalyse: eigene Potenziale erkennen und gezielt einsetzen ✓ Selbstsicher auftreten – Körpersprache, Stimme, Haltung ✓ Klare Botschaften formulieren und überzeugend vertreten ✓ Grenzen setzen und dennoch geschätzt bleiben ✓ Praxisübungen, Rollenspiele und individuelles Feedback **Literatur** Trainingsbuch: Entfesseln Sie Ihre Stärken: Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen. Leitung: Matthias Dahms, 2025 **Anmeldung unter [kvhs-rhein-lahn.de/](http://kvhs-rhein-lahn.de/) Nummer BE26.506.004/ Gebühr: 70 €** Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.



## Veranstaltungsreihe Digitalworkshop „Von Frau zu Frau“

Treff 3: Grundlagen Internet & Sicheres Surfen! Innovative Veranstaltung am 19.03.2026 von 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr im Kreishaus Bad Ems, kleiner Sitzungssaal, 10 Euro TN-Gebühr



Zielgruppe sind Frauen. Kooperation mit der Gleichstellungsstelle + Seniorenbüro „Die Brücke“ des Rhein-Lahn-Kreises. Das Angebot richtet sich an Frauen mit geringen Grundkenntnissen, die (mehr) selbstständige digitale Kompetenzen erwerben möchten.

Bedienen Sie Ihre digitalen Geräte und Programme gut, aber Ihnen fehlt das Hintergrundwissen und die Selbsthilfe-Kompetenz bei Problemen? Der Übergang zur Rente naht und die IT-Abteilung fällt als Informationsquelle weg? Kind/Enkel\*in haben

nicht immer Zeit? Oder Sie wünschen sich allgemein mehr Selbstständigkeit bei den neuen digitalen Formaten? Dieser Tag ist Teil einer Reihe von insgesamt 6 Treffen einer Reihe, mit dem die digitale Souveränität im Alltag gestärkt werden soll. Auch Hintergrundwissen wird vermittelt. z.B. wie können Fake News erkannt werden, wie arbeiten die einzelnen Komponenten zusammen, wie sind sie aufgebaut, wie funktionieren WLAN und Internet oder Vor- und Nachteile von KI. Mit den entsprechenden Kenntnissen fällt es leichter, Digitales einzuordnen. Der „Digitale Treff“ bietet individuelle Themen sowie praktische Tipps in lockerer Atmosphäre. Die begrenzte Teilnehmerinnenzahl gewährleistet eine individuelle Betreuung und persönlichen Austausch. Die Referentin verfügt über ein studienbasiertes IT-Fachwissen, das sie viele Jahre hinweg beruflich in der Informationstechnologie angewendet hat. Inhalte werden leicht verständlich auf hohem Niveau vermittelt. Den raschen Entwicklungen in der IT-Welt, insbesondere im Bereich Künstliche Intelligenz (KI) und neuer digitaler Dienste wird durch kontinuierlich Anpassung der Themen an die neuesten Entwicklungen Rechnung getragen.

Es können/sollen eigene Geräte (Laptop, Tablet und/oder Smartphone) mitgebracht werden, damit das Gelernte direkt angewendet werden kann. Dabei sind alle Betriebssysteme (Windows, Mac, Android oder iOS) willkommen. An diesem Nachmittag lernen die Teilnehmerinnen wie ein Heimnetzwerk funktioniert und wie man mit unsicheren öffentlichen Hotspots sicher surfen kann. Wie das Internet grundsätzlich funktioniert. Was Cookies sind und wie damit umgehen. Sie werden vom passiven Nutzer zum aktiven und geschützten Teilnehmenden des Internets, insbesondere, wenn Sie unterwegs sind.

- Internet-Grundlagen: Was ist das Internet? Was ist ein Provider? Unterschiede zwischen LAN (Kabel) und WLAN (Funk). Einwählen in fremde WLAN.
- Browser und Suchmaschinen im Vergleich: Vorstellung der gängigsten Browser (Chrome, Firefox, Safari, Edge) und Suchmaschinen (Google, Bing, DuckDuckGo, Ecosia)
- Cookies: Was sind Cookies? Welche sind nützlich, welche gefährlich? Cookie-Einstellungen richtig verwalten.

- Sicherheit im Urlaub: Sicheres Surfen in öffentlichen WLANs (Hotspots).

Highlight: Sicheres Surfen im Urlaub: Konkrete Tipps, wie Sie Ihr Gerät im Ausland gegen Datenklau schützen. Beispiele aufbauend auf Fritzbox, Speedport oder TP-Link.

Praktische Tipps und Fragerunde, Raum für individuelle Anliegen und technische Unterstützung werden geboten. Leitung : Christine Simon **Anmeldung unter [kvhs-rhein-lahn.de/Nummer BE26.107.409/Ort Kreishaus, Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems, Kleiner Sitzungssaal/ Gebühr: 10 €](https://www.kvhs-rhein-lahn.de)**

**Online: PowerRhetorik für Frauen, die überzeugen wollen! Am Montag, den 23.03.2026, von 18:30 - 21:30 Uhr**



Zielgruppe: Frauen, die ihre Rede- und Verhandlungsfähigkeiten stärken und ihre Wirkung gezielt ausbauen möchten – im Beruf, im Ehrenamt oder privat.

Sie haben etwas zu sagen – und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen

Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich

Gehör verschaffen – ohne sich zu verbiegen. Im praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammen-spielen – und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben. Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Berufs- und Privatleben umsetzen können. Das erwartet Sie: Überzeugend auftreten – vom ersten Satz an Praktische Übungen zu Stimme, Haltung, Sprache und Wirkung Schlagfertig und argumentationsstark – auch aus dem Stegreif Lampenfieber abbauen, innere Sicherheit aufbauen Eigene Stärken bewusst einsetzen – klar, präsent, wirkungsvoll Gestalten Sie Ihren Auftritt – klar, präsent und mit einer Stimme, die gehört wird. Inhalte: Der wirkungsvolle Einstieg – gleich zu Beginn überzeugen Argumentationssicherheit und Standfestigkeit entwickeln Souverän bleiben – auch unter Druck oder bei Widerstand Selbstbewusst auftreten, ohne laut zu sein Praktische Impulse zur Vorbereitung, Körpersprache und inneren Haltung Übungen, Reflexion und Umsetzungsanregungen für den Alltag.

Leitung: Matthias Dahms **Anmeldung**

**unter [kvhs-rhein-lahn.de/ Nummer](https://www.kvhs-rhein-lahn.de)**

**BE26.506.007/ Gebühr: 70 €** Diese

Veranstaltung ist eine Kooperation des

FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird

organisiert von der

Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-

Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann,

der Referentin für gesellschaftliche

Verantwortung und Bildung des

Evangelischen Dekanats Nassauer Land,

Beate Schmittel und der Leiterin der

Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.



## Wissenswertes

### Jeden Mittwoch außerhalb der Schulferien ab 10.30 Uhr: Treffpunkt im Atelier KunstGLÜCK in Bad Ems als Angebot des FrauenNetzes



Zum Kennenlernen, Vertiefen, Netzwerken, Kontakt knüpfen... Ein Angebot für alle Teilnehmerinnen des FrauenNetzes, die sich gerne öfter sehen wollen und für Neugierige...Jede bringt etwas zu trinken oder zu snacken mit..., Römerstraße 4, Bad Ems. Bitte auf jeden Fall kurze Anmeldung über 0171 4085788... das Treffen findet nicht in den Schulferien statt...

**Jeden Freitag außerhalb der Schulferien ab 09.30 Uhr: Interkulturelles Frauencafé im Jugendkulturzentrum Lahnstein** Ansprechpartnerin: Nasti Houshmand, n.houshmand@lahnstein, 02621 914 602.

### Außerdem....

*Grüße aus dem Kreishaus! Beratungsgespräche können Sie gerne telefonisch, online oder persönlich wahrnehmen. Melden Sie sich einfach zwecks Terminvereinbarung. Wenn Sie diese Informationen durch den Newsletter nicht wünschen, senden Sie eine kurze Mail. Sie werden dann aus dem Verteiler genommen. Ich freue mich, wenn Sie mir Ihre Veranstaltungen zur Veröffentlichung zusenden, wünsche Ihnen eine gute Zeit und freue mich auf viele gute Begegnungen mit Ihnen.*

Herzliche Grüße

Dorothee Milles-Ostermann



<https://www.rhein-lahn-kreis.de/buergerservice-uebersichten/leistungen/RLP:entry:257465/chancengleichheit-und-gleichstellung-der-frau/>

---

### Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises

Gleichstellungsbeauftragte

Insel Silberau 1, 56129 Bad Ems

Tel: 02603 972-285

Fax: 02603 972-6285

E-Mail: [gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de](mailto:gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de)

web: [www.rhein-lahn-kreis.de](http://www.rhein-lahn-kreis.de)

---

## Wichtige Infos:

**Flyer „Wege aus der Gewalt“ mit regionalen und überregionalen Hilfsangeboten:**

<https://shorturl.at/NbHFW>

**Online-Beratungsangebot für Alleinerziehende oder getrennt erziehende Eltern:**

Der InfoPoint stellt eine Selbsthilfe-Plattform für Alleinerziehende dar <https://infopoint.vamv-rlp.de/>, die Online-Beratung ist ein Beratungsangebot für Alleinerziehende <https://onlineberatung.vamv-rlp.de>.

**Videoclip junger Mädchen vom Jugendzentrum Bad Ems zu Gewalterfahrung:** Kurzer, eindringlicher Videoclip zum 25.11.2024 im Rahmen der Orange Days im Rhein-Lahn-Kreis zeigt, dass auch junge Mädchen im Kreis bereits Erfahrungen von Gewalt machen.

<https://youtu.be/qLH5vPcsrJQ?si=ameF9hQcUc-jc6ub>

**Plakataktion Katastrophenschutzfamilie im Rahmen von Orange the world 2025:**

<https://bks-portal.rlp.de/startseite/organisationen/kommunen/lk-rhein-lahn-kreis/meldungen/15395>

**Hilfetelefon gegen Gewalt an Frauen: 116016**

365 Tage im Jahr, rund um die Uhr und in 18 Sprachen kostenfrei erreichbar: Das Hilfetelefon bietet die Möglichkeit, sich anonym beraten zu lassen.

**Vereinbarkeit von Familie und Beruf**

Aktuelles rund um das Thema, gute Tipps und Jobangebote familienfreundlicher Unternehmen finden Sie unter: <https://jobsformoms.de>

**Finanzielle Hilfe für Frauen**

<https://mffki.rlp.de/themen/frauen/frauen-und-gesellschaft/finanzielle-hilfen-fuer-frauen>

**Wohin mit den Kids**

Der Flyer findet sich immer aktualisiert auf der Webseite der Kreisverwaltung. Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter [www.jobcenter-rhein-lahn.de](http://www.jobcenter-rhein-lahn.de)



**Spannende Perspektiven in MINT** Mädchen und junge Frauen in MINT stärken: <https://ada-lovelace.de>