

# FEMCONNECT

## Weitere Veranstaltungen 2026

### 06.02.2026 – Frau im Wandel: Gelassenheit in den Wechseljahren

17:00–20:00 Uhr | FEMconnect e.V.

Leitung: Izabela Schmidt

Die Wechseljahre sind eine Zeit tiefgreifender Veränderung. Dieser Workshop vermittelt Klarheit, Stabilität und alltagstaugliche Methoden für emotionale Balance in der Perimenopause und Menopause.

### 08. März 2026 – FEMgrow & Connect

11:00–17:00 Uhr | EDEN01

Ein berührender Tag für Begegnung, Ausdruck & authentische Kommunikation. Anlässlich des Weltfrauentags feiern wir Frauen, Austausch und die Kraft echter Worte. Ein Raum für Tiefe, Kreativität und Verbundenheit.

### 20.06.2026 – Summerflow Festival

Ein Tag voller Kreativität, Bewegung & Inspiration. Wenn du als Ausstellerin, Künstlerin oder Anbieterin dabei sein möchtest – kontaktiere uns!

### 17.10.2026 – FEMgrow im Rittersaal

Ein besonderes Format für Wachstum, Begegnung und Verbundenheit. Wenn du als Ausstellerin, Künstlerin oder Anbieterin dabei sein möchtest – kontaktiere uns!

[www.femconnect.me](http://www.femconnect.me)

## FEMCONNECT Stammtisch

**Datum:** 10.02.2026 | 14.04.2026 | 09.06.2026

**Zeit:** 19:00 - 21:00 Uhr

Ein offenes, herzliches Treffen für Frauen, die sich austauschen, vernetzen und unterstützen möchten. Ohne Programm – dafür mit echter Begegnung, Zuhören, Ideen, Inspiration und Gemeinschaft. Neue Teilnehmerinnen jederzeit willkommen! Der genaue Ort wird regelmäßig auf unserer Website bekanntgegeben.

*Werde Teil des Netzwerks*  
**SEI TEIL DER WIRKRAFT**

**FEM** ✨  
*connect* e.V.

*Die Zukunft gemeinsam gestalten*

*Mehr Infos & Anmeldung:*

**[www.femconnect.me](http://www.femconnect.me)**

Durch Projekte zur Gleichstellung und Empowerment schaffen wir Räume, in denen Frauen ihre Potenziale entfalten, sich weiterentwickeln und aktiv an der Gesellschaft teilhaben können. Gemeinsam setzen wir Impulse für mehr Chancengerechtigkeit, Solidarität und nachhaltige Veränderung.

*Für Vernetzung, Empowerment & Wachstum!*

# DIE ZUKUNFT gemeinsam gestalten



**FEMconnect e.V. verbindet Frauen** jeden Alters und jeder Herkunft in einem offenen, wertschätzenden Netzwerk. Wir glauben an die Kraft der Gemeinschaft, um Frauen auf ihrem Weg zu stärken, Inspiration zu schenken und echtes Miteinander zu leben.

# FEMCONNECT

## *Jahresprogramm*

**Januar – Dezember 2026 | Straubing**  
Gemeinschaft, Inspiration, Empowerment.

**Jeweils 10:00–13:00 Uhr | Stadtteilbibliothek**  
Breslauer Str. 25, 94315 Straubing

### **Für wen ist WIRkraft gedacht?**

Für Frauen in Straubing und Umgebung, insbesondere:  
+Berufseinsteigerinnen  
+Mütter  
+Fach- und Führungskräfte  
+Selbstständige & Gründerinnen  
+Frauen in belastenden Lebenssituationen

### **Unsere Ziele**

WIRkraft unterstützt Frauen dabei, sich persönlich, beruflich und sozial weiterzuentwickeln.

### **Wir fördern:**

+Selbstbewusstsein  
+mentale Gesundheit und Resilienz  
+berufliche Weiterentwicklung  
+Vernetzung & gegenseitige Unterstützung  
+finanzielle Unabhängigkeit  
+Vereinbarkeit von Beruf & Familie

### **Die Teilnehmerinnen gewinnen:**

+neue Kompetenzen (Kommunikation, Stressbewältigung, Networking)  
+Selbstvertrauen und Klarheit  
+Zugang zu Mentoring und Peer-Unterstützung  
+ein wachsendes solidarisches Netzwerk in Straubing

**WIRkraft stärkt gezielt Gleichstellung, Teilhabe, mentale Gesundheit und Empowerment – nachhaltig und gemeinschaftlich.**

# WIR *Kraft*



## *Was ist WIRkraft?*

WIRkraft – Frauen stärken Frauen ist das FEMconnect-Jahresprogramm 2026: Eine monatliche Veranstaltungsreihe in Straubing, die Frauen zusammenbringt, stärkt und sichtbar macht.

Über zwölf Treffen hinweg – jeweils rund drei Stunden – erhalten Frauen Raum für Weiterbildung, Austausch, Selbstfürsorge und gegenseitiges Empowerment.

Die Teilnahme ist kostenlos und offen für alle Frauen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation.

**24.01.2026**

*Auftakt, Onboarding & Netzwerken*

Gemeinsam starten, kennenlernen, Frauen sichtbar machen.

**21.02.2026**

*Mentale Stärke & Resilienz*

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz & in der Familie stärken.

**21.03.2026**

*Selbstbewusst kommunizieren & verhandeln*

Schlüsselkompetenzen für Karriere, Klarheit & Konfliktlösung.

**25.04.2026**

*Vereinbarkeit von Beruf & Familie*

Praktische Strategien für einen Alltag in Balance.

**23.05.2026**

*Achtsamkeit & Ressourcenaktivierung*

Burnout-Prävention & Selbstwirksamkeit stärken.

**13.06.2026**

*Karriere-Coaching & Mentoring-Aufbau*

Gezielte Förderung für berufliches Wachstum.

**25.07.2026**

*Finanzielle Unabhängigkeit*

Wissen für faire Chancen & weniger Gender Pay Gap.

**08.08.2026**

*Sommer Picknick & Peer-Coaching*

Informell vernetzen, teilen, stärken.

**26.09.2026**

*Ganzheitliche Frauengesundheit*

Wissen für Körper, Psyche und Wohlbefinden.

**17.10.2026**

*Selbstfürsorge & Grenzen setzen*

Stärkung der inneren und äußeren Klarheit.

**21.11.2026**

*Frauen in Führung*

Strategien für Sichtbarkeit, Einfluss & Erfolg.

**12.12.2026**

*Jahresabschluss*

Erfolgsbilanz, Ausblick & gemeinsamer Abschluss.