



## Veranstaltungsreihe von Frauen für Frauen im August und September Erstes „Frau Total“-Sommerspezial

**Main-Taunus-Kreis** (ut). Rund um die Persönlichkeitsstärkung, Körper und Geist dreht sich die erste Sommerspezial-Auflage der Veranstaltungsreihe „Frau total“. Sie startet am 13. August mit einem Präsenz-Workshop zu der Frage „Wie sich Frauen besser Gehör verschaffen können“ und endet am 22. September mit einem Infostand von Frauen helfen Frauen e.V. auf dem Hofheimer Markt. Auf dem Programm stehen insgesamt 13 Angebote, zu denen neben Präsenz-Workshops auch Online-Seminare und ein Kino-Film gehören. Damit sollen Frauen jeden Alters Anregungen für den Lebens- und Berufsalltag gegeben werden. „Die Teilnahme an den meisten Angeboten im Rahmen des Sommerspezials von ‚Frau Total‘ ist kostenfrei“, betont Landrat Michael Cyriax. Dies sei eine besondere Unterstützung für Frauen im Main-Taunus-Kreis während der Corona-Pandemie.

Die Pandemie zeige einmal mehr auf, dass es nach wie vor wichtig sei, sich für die Gleichberechtigung von Frauen und Männern einzusetzen, so Cyriax. Mit dem ersten Sommerspezial der seit fast drei Jahrzehnten bewährten Veranstaltungsreihe „Frau Total“ mache der Kreis Frauen



in den Sommerferien und darüber hinaus vielfältige Angebote zum Nachdenken und zur persönlichen Weiterentwicklung. Organisiert werden die Veranstaltungen vom Büro für Chancengleichheit des Main-Taunus-Kreises mit Kooperationspartnern wie der Volkshochschule und dem Naturschutzhaus des Main-Taunus-Kreises, dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Frauen helfen Frauen e.V., der Hofheimer Kulturwerkstatt und bewährten Referentinnen.

Zur breiten Palette von Angeboten gehören unter anderem Workshops und Semi-

nare zu Themenkreisen wie „Frauen und Altersvorsorge – und ich dachte, ich hätte vorgesorgt“, „Sketchnotes für die kreative Selbstfürsorge“, „Sanftes Hatha-Yoga im Freien“, „Handlettering“, „Starke Stimme – stark im Leben“, „Nachhaltige Wasch- und Putzmittel aus der eigenen Küche“, „Gerettetes Brot & unperfektes Gemüse“ und „Seifen mit den Blüten des Sommers“. Außerdem können sich die Teilnehmerinnen unter der Leitung der zwei Hofheimer Künstlerinnen Sandra Gerber und Heidi Werkmann auf die Spuren von berühmten Künstlerinnen wie Frida Kahlo begeben und selbst zu Pinsel und Palette greifen. Auch eine Pilzwanderung gehört zum „Frau Total“-Sommerspezial und ein Film-Matinee-Abend im Movies Kino im Chinon Center in Hofheim am 8. September, bei dem „Die Unbeugsamen“ gezeigt wird. Der Film erzählt die Geschichte der mutigen Frauen von der Bonner Republik der 1950er Jahre bis zur Wiedervereinigung, die die Politik nicht allein den Männern überlassen wollten.

Die Veranstaltungen des ersten „Frau Total“-Sommerspezials sind in einer Broschüre zusammengestellt, die unter [www.mtk.org/frautotal](http://www.mtk.org/frautotal) heruntergeladen werden kann.