



Koordinierungsstelle  
Frau und Wirtschaft  
Landkreis Cuxhaven

2025

# Weiterbildung für Frauen



Kofinanziert von der  
Europäischen Union





Aktuelle Angebote und zusätzliche Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage [www.frau-und-wirtschaft-cux.de](http://www.frau-und-wirtschaft-cux.de).



Bleiben Sie mit uns in Kontakt und folgen Sie **@KoStelleCuxhaven** auf Facebook.



Einen **individuellen Beratungstermin** können Sie jederzeit vereinbaren. Rufen Sie uns einfach an unter **Tel. 04721 599 619**.



Sie können uns auch eine Mail schreiben an **fundw@landkreis-cuxhaven.de** oder Sie nutzen das Kontaktformular auf unserer Homepage.



Möchten Sie regelmäßig über unsere Veranstaltungen informiert werden? Melden Sie sich gerne für unseren **E-Mail-Verteiler** an!



## *Herzlich Willkommen!* Beratung und Kompetenzentwicklung von Frauen

Wenn es um Ihre beruflichen Perspektiven geht, sind wir für Sie da!

Ob beim Aufbruch in die Selbstständigkeit, Wiedereinstieg in den Beruf oder einfach zur Neuorientierung: Das Team der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Landkreis Cuxhaven unterstützt Sie mit kostenfreien Beratungen, Coachings und Weiterbildungsangeboten.



**Nicole Neuber**  
Projektleitung  
Existenzgründung  
IDEENHAVEN

Tel. 04721 599 625  
[n.neuber@landkreis-cuxhaven.de](mailto:n.neuber@landkreis-cuxhaven.de)



**Marei Gerken**  
Berufsrückkehr- und  
orientierung

Tel. 04721 599 624  
[m.gerken@landkreis-cuxhaven.de](mailto:m.gerken@landkreis-cuxhaven.de)



**Vanessa Bechler**  
Veranstaltungsmanagement  
Projektmitarbeiterin KoStelle

Tel. 04721 599 619  
[v.bechler@landkreis-cuxhaven.de](mailto:v.bechler@landkreis-cuxhaven.de)



**Stefanie von Holt**  
Projektmitarbeiterin  
Geschäftsstelle IDEENHAVEN

Tel. 04721 599 627  
[s.vonholt@landkreis-cuxhaven.de](mailto:s.vonholt@landkreis-cuxhaven.de)

## Stark - Weiblich - Kompetent

Lesung: Alexandra Zykunov „Was wollt ihr denn noch alles?“ .....	8
Wege aus der Zeitnot für mehr Selbstbestimmung.....	9
Meine Wechseljahre & ich .....	10
Schwesterlichkeit im Beruf: Frauen stärken Frauen .....	11

## Finanzwissen

Finanzpower für Frauen – finanziell unabhängig sein.....	12
Finanziell startklar für die Zukunft .....	13
Die Pflegezeit finanziell planen .....	14
Finanziell fit durchs Leben.....	15

## Berufsrückkehr / - orientierung

Zeit für etwas Neues?!.....	16
Innenwelten erkunden - Selbstreflexion und Neuausrichtung im Beruf mit New Plan.....	17
Karrierepfade mit Elterngeld: Gleichberechtigte Wege für Eltern .....	18
Mehr Geld - bessere Chancen durch Weiterbildung.....	19
Aktuelle und authentische Bewerbungsunterlagen entwerfen .....	20
Gehen oder bleiben? .....	21
Mit neuer Power in den Job!.....	22
Flow back to Work - mit Yoga in den neuen Job.....	23
Krank im Beruf - Was dann? .....	24
Frauenpower im Beruf: Mehr als nur ein Schlagwort .....	25

## Vorträge & Workshops

Social Media, KI und Recht.....	26
Berufliche Neuorientierung und gesundes Leben in den Wechseljahren.....	27
Haltung zeigen, Haltung haben, Haltung bewahren.....	28
Pflegesituation – Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige.....	29

## Existenzgründung

Gründerinnen & Unternehmerinnen Café - Frauen gründen anders!.....	30
Erfolgreich im Nebenerwerb – gut organisiert und in Balance arbeiten .....	32
Know-how für Gründerinnen – guter Start in das eigene Business.....	33
Das Unternehmen im Griff! .....	34
Meine Selbstständigkeit – Mein Logo.....	35
Mit wenigen Kniffen zum Business-Auftritt.....	36
Von Anfang an den Überblick behalten .....	37
Erfolgreich gründen - erfolgreich bleiben .....	38

## Rente

Rentenberatung.....	39
Jeder Monat zählt! Bausteine für meine Rente.....	41
Erwerbsgemindert oder berufsunfähig – Was wäre wenn?.....	42
Frau und Rente – Wie bin ich abgesichert?.....	43

## Informationen

KoStelle on Tour Existenz- und Berufsberatung vor Ort .....	44
Unternehmensverbund IDEENHAVEN .....	46

## Januar

- 16. Innenwelten erkunden
- 21. Gründerinnen Café
- 23. Lesung mit Alexandra Zykunov
- 29. Social Media, KI und Recht
- 30. KoStellen-Beratung in Langen

## Februar

- 06. Zeit für etwas Neues?!
- 12. Karrierepfad mit Elterngeld
- 18. Gründerinnen Café
- 19. Finanzpower für Frauen
- 20. KoStellen-Beratung in Land Hadeln
- 25. Rentenberatung
- 26. Mehr Geld - bessere Chancen - durch Weiterbildung
- 27. Neuorientierung in den Wechseljahren

## März

- 04. Bewerbungsunterlagen entwerfen
- 08. Wege aus der Zeitnot für mehr Selbstbestimmung
- 12. Erfolgreich im Nebenerwerb
- 18. Gründerinnen Café
- 20. Haltung zeigen, Haltung haben
- 25. Know-how für Gründerinnen Teil I
- 27. KoStellen-Beratung in Beverstedt

## April

- 01. Know-how für Gründerinnen Teil II
- 03. Gehen oder bleiben?
- 23. Rentenberatung
- 24. KoStellen-Beratung in Hemmoor
- 25. + 26. Das Unternehmen im Griff!

## Mai

- 06. Mit neuer Power in den Job!
- 07. Finanziell startklar für die Zukunft
- 15. Meine Selbstständigkeit, mein Logo!
- 20. Gründerinnen Café
- 22. KoStellen-Beratung in Hagen

## Juni

- 02. Pflegesituation für Angehörige
- 05. Mit Yoga in den neuen Job
- 17. Gründerinnen Café
- 18. Krank im Beruf - Was dann?
- 24. Bausteine für meine Rente
- 26. KoStellen-Beratung in Loxstedt
- 30. Rentenberatung

## Juli

SOMMERFERIEN

## August

- 19. Gründerinnen Café
- 20. Mit Yoga in den neuen Job
- 21. Frauenpower im Beruf
- 26. Rentenberatung
- 28. Erfolgreich im Nebenerwerb

## September

- 03. Business-Auftritt
- 10. Die Pflegezeit finanziell planen
- 16. Gründerinnen Café
- 22. + 29. Know-how für Gründerinnen
- 23. Erwerbsgemindert oder berufsunfähig
- 25. KoStellen-Beratung in der Börde Lamstedt
- 27. Meine Wechseljahre & ich

## Oktober

- 07. Von Anfang an den Überblick behalten
- 09. Zeit für etwas Neues?!
- 29. Mehr Geld - bessere Chancen - durch Weiterbildung

## November

- 05. + 12. + 19. + 26. Erfolgreich gründen
- 18. Gründerinnen Café
- 20. Haltung zeigen, Haltung haben
- 25. Rentenberatung
- 27. KoStellen-Beratung in der Wurster Nordseeküste

## Dezember

- 02. Frau und Rente
- 03. Schwesterlichkeit im Beruf
- 10. Finanziell fit durchs Leben
- 11. KoStellen-Beratung in Schiffdorf
- 16. Gründerinnen Café

## Wir hatten doch 16 Jahre lang eine Kanzlerin – Was wollt ihr denn noch alles?

Bestsellerautorin Alexandra Zykunov trägt in ihrem neuen Buch unbekannte, absurde, aber leider sehr reale Zahlen, Studien und Unmöglichkeiten zusammen, die schmerzvoll aufzeigen, wo Frauen benachteiligt werden und wodurch ihr Leben anstrengender, ärmer und im Zweifelsfall lebensgefährlicher wird. Wer weiß schon, dass Algorithmen Frauen automatisch kleinere Kredite gewähren? Dass die Energiekrise die Preise für weibliche Produkte höher steigen ließ als für männliche? Oder dass deutsche Gesetze Väter daran hindern, Kindkrank-Tage zu nehmen? In ihrem unnachahmlich wütend-witzigen Ton liest Alexandra Zykunov aus ihrem Buch, das das Land dringend gebraucht hat. Das Patriarchat ist wohl noch nicht ganz am Ende – aber der Kampf ist eröffnet! Diese Lesung findet in Kooperation der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft im Landkreis Cuxhaven **mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Cuxhaven** statt.



Wann: Donnerstag, 23.01.2025  
Einlass: 17:30 Uhr  
18:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Ort: havenhostel Cuxhaven GmbH  
Kapitän-Alexander-Str.16  
27472 Cuxhaven

Dozentin: Alexandra Zykunov, Spiegel- Bestsellerautorin,  
Redakteurin für feministische und gesellschaftliche  
Themen und Co-Redaktionsleiterin der Brigitte BE GREEN

Anmeldung: fundw@landkreis-cuxhaven.de  
04721 5996-19

! **Kostenfrei**

## Wege aus der Zeitnot für mehr Selbstbestimmung

Insbesondere in der sogenannten Rushhour des Lebens – eine Lebensphase, in der die Familiengründung, Pflege von Angehörigen und wichtige berufliche Schritte oft gleichzeitig stattfinden müssen – ist die Zeitnot besonders präsent. Dies gilt vor allem für Frauen, denn sie übernehmen nach wie vor den Großteil der unbezahlten Sorgearbeit. Warum ist das so, und was muss sich auf individueller und gesellschaftlicher Ebene verändern?

Dieser Workshop richtet sich explizit an alle Frauen, egal ob mit oder ohne Kinder, die sowohl beruflich als auch privat stark beansprucht sind und sich mehr Balance und „Zeitwohlstand“ wünschen. Neben wissenschaftlich fundierten Vortragselementen lebt die Veranstaltung vom Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmerinnen im vertrauensvollen Rahmen.



Wann: Samstag, 08.03.2025  
15:00 - 17:00 Uhr  
Ort: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Landkreis Cuxhaven  
Kapitän-Alexander-Str.1  
27472 Cuxhaven

Dozentin: Dr. Angela Kornau  
Wissenschaftlerin, Dozentin & Coachin  
www.angelakornau.de

Anmeldung: fundw@landkreis-cuxhaven.de  
04721 5996-19

! **Kostenfrei**

## Meine Wechseljahre & ich: Ein erster Blick auf das Tabuthema

Frau kann! Selbstbewusst die Wechseljahre meistern. In diesem Vortrag werden u.a. Fragen zu den verschiedenen Phasen der Wechseljahre, mögliche Beschwerden, körperliche und psychische Veränderungen eingegangen und der aktuelle Stand beleuchtet.

Denn an welchem Punkt sich eine Frau gerade befindet und welche Veränderungen sie dabei an sich wahrnehmen kann, ist ganz individuell.



Wann: Samstag, 27.09.2025  
15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Online

Dozentin: Anika Werner  
Personalerin, Trainerin, Coachin  
[www.anikawerner.coach](http://www.anikawerner.coach)

Anmeldung: [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
04721 5996-19

**!** **Kostenfrei** - Für die Onlineveranstaltung werden die Zugangsdaten einen Tag vor dem Seminar an die Teilnehmerinnen versendet.

## Schwesterlichkeit im Beruf: Frauen stärken Frauen

In einer Welt, in der Solidarität und Unterstützung oft den Unterschied zwischen beruflichem Erfolg und Stagnation ausmachen, ist es Zeit, dass Frauen sich gegenseitig den Rücken stärken. Ob durch Mentoring, Zusammenarbeit oder einfach durch das Teilen von Wissen – Schwesterlichkeit bedeutet, gemeinsam Hürden zu überwinden, sich gegenseitig zu fördern und beruflich gemeinsam zu wachsen.

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen, die bereit sind, sich vom Mythos der Einzelkämpferin zu verabschieden und eine Kultur der gegenseitigen Förderung und Unterstützung zu schaffen. Auf diese Weise kann jede Frau von der Erfahrung und dem Wissen anderer Frauen profitieren – und selbst zu einer Quelle der Inspiration und Stärke für andere werden.

Wann: Mittwoch, 03.12.2025  
16:00 Uhr - 18:00 Uhr

Ort: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Landkreis Cuxhaven  
Kapitän-Alexander-Str. 1  
27472 Cuxhaven

Dozentin: Kristina Brinkmann  
BCA, Agentur für Arbeit Stade

Anmeldung: [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
04721 5996-19

**!** **Kostenfrei**



## Finanzpower für Frauen – finanziell unabhängig sein

Finanzielle Absicherung ist für alle Menschen wichtig. Frauen verdienen durchschnittlich rund ein Fünftel weniger und kümmern sich häufiger um die unbezahlte Fürsorgearbeit. Dadurch haben sie oft geringere Rentenansprüche und können auch während des Berufslebens weniger vorsorgen.

Eine persönliche Finanzstrategie zu entwickeln und sich mit kleinen Beträgen einen Vermögensgrundstock und eine private Altersvorsorge aufzubauen, ist weniger trocken, als einige vielleicht denken. Es werden Wege aufgezeigt, wie die Finanzen solide, stark und krisensicher aufgestellt und hinderliche Geldeinstellungen entlarvt werden können. Außerdem wird erklärt, woran eine solide Finanzbildung und Finanzberatung erkannt werden kann, um die finanzielle Selbstbestimmung zu stärken.



Wann: Mittwoch, 19.02.2025  
16:00 – 17:15 Uhr  
Ort: Online  
Dozentin: Dr. Birgit Happel  
Inhaberin und Experte für Finanzbildung und Finanzielle  
Gleichstellung, Bankkauffrau, Autorin und Coach,  
Mitglied im Netzwerk Innovative Frauen sowie bei  
UN Women Deutschland  
Anmeldung: fundw@landkreis-cuxhaven.de  
04721 5996-19

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**, neutral und werbefrei und findet in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt statt.

! Die Zugangsdaten werden einen Tag vor dem Seminar an die Teilnehmerinnen versendet.

## Finanziell startklar für die Zukunft

Diese Veranstaltung richtet sich **an alle Frauen ab 16 Jahren**.

Um finanziell sicher auf eigenen Füßen zu stehen, helfen Kenntnisse zu Versicherungen, Sparverträgen, Altersvorsorge sowie zu Krediten und Schulden. Dieser Vortrag informiert darüber, was nach Schule und Ausbildung in Sachen Finanzen wichtig ist.

Inhalte:

- Mit dem eigenen Geld auskommen
- Rechte, Pflichten und Folgen bei Verträgen (z. B. Miete, Kredite)
- Sparziele erreichen mit Tagesgeldkonto, Aktien, ETFs etc.
- Der passende Versicherungsschutz für den Berufsstart
- Kredite, Schulden, Schufa

Wann: Mittwoch, 07.05.2025  
16:00 – 17:00 Uhr  
Ort: Online

Dozentin: Victoria Mundelius  
Schuldner- und Insolvenzberaterin  
Anmeldung: fundw@landkreis-cuxhaven.de  
04721 5996-19

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**, neutral und werbefrei und findet in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt statt.

! Die Zugangsdaten werden einen Tag vor dem Seminar an die Teilnehmerinnen versendet.



## Die Pflegezeit finanziell planen

Gute Betreuung im Alter kann teuer werden. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig mit dem Thema Unterstützung und Pflege zu befassen. Denn vieles lässt sich frühzeitig regeln. Welche Leistungen übernimmt die gesetzliche Pflegeversicherung im Pflegefall? Was muss selbst bezahlt werden? Der Vortrag gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um finanzielle Aspekte der Pflegezeit.

Inhalte:

- Vorausschauende Planung fürs Älterwerden
- Unterstützung für Pflegebedürftige und für Pflegende
- Überblick über Wohnformen im Alter
- Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung
- Pflegeleistungen beantragen



Wann: Mittwoch, 10.09.2025  
16:00 – 17:30 Uhr  
Ort: Online

Dozentin: Barbara Wehrstedt  
Rechtsanwältin

Anmeldung: [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
04721 5996-19

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**, neutral und werbefrei und findet in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt statt.

! Die Zugangsdaten werden einen Tag vor dem Seminar an die Teilnehmerinnen versendet.

## Finanziell fit durchs Leben

Am Monatsende ist häufig nicht mehr viel vom Einkommen übrig und man weiß nicht genau, wo das ganze Geld geblieben ist. Ein Haushaltsbuch, digital oder klassisch, verschafft einen guten Überblick über die eigenen Einnahmen und Ausgaben. Wer sein Konsumverhalten und sein Budget kennt, ist auch bei finanziellen Veränderungen gut gerüstet und kann langfristig den eigenen finanziellen Spielraum optimal nutzen. Der Basisvortrag zeigt auf, wie die persönliche Budgetplanung gelingen kann.

Inhalte:

- Die Unterlagen mit System ordnen
- Möglichkeiten der Budgetplanung
- Einnahmen und Ausgaben erfassen und analysieren
- Einsparpotenziale erkennen und Marketingtricks umgehen

Wann: Mittwoch, 10.12.2025  
16:00 – 17:00 Uhr  
Ort: Online

Dozentin: Victoria Mundelius  
Schuldner- und Insolvenzberaterin

Anmeldung: [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
04721 5996-19

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**, neutral und werbefrei und findet in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt statt.

! Die Zugangsdaten werden einen Tag vor dem Seminar an die Teilnehmerinnen versendet.



## Zeit für etwas Neues?!

In der Arbeitswelt haben alle Menschen Prioritäten und Bedürfnisse. Häufig kommt bei vielen die Frage auf, ob der Job noch der richtige ist oder eine Veränderung her muss.

Mit einem speziellen Fragenbogen erfahren die Seminarteilnehmerinnen mehr über ihre individuelle Persönlichkeit, ihre Stärken und auch ihre vermeintlichen Schwächen. Das Seminar soll damit die Chance bieten, persönliche Schwerpunkte kennenzulernen und dabei herauszufinden, ob eine berufliche Neu- und Umorientierung diese schwierige Frage beantworten kann.



Wann:	Donnerstag, 06.02.2025 16:00 – 18:00 Uhr	Donnerstag, 09.10.2025 16:00 – 18:00 Uhr
Ort:	VHS im Landkreis Cuxhaven e.V. Fröbelweg 1 21762 Otterndorf	Online
Dozentin:	Susanne Ehmann Business Coachin und Encouraging-Trainerin www.das-ermutigungsteam.de	
Anmeldung:	fundw@landkreis-cuxhaven.de 04721 5996-19	

! **Kostenfrei** - Für die Onlineveranstaltung werden die Zugangsdaten einen Tag vor dem Seminar an die Teilnehmerinnen versendet.

## Innenwelten erkunden - Selbstreflexion und Neuausrichtung im Beruf mit New Plan

In dieser schnelllebigen Welt passiert es leicht, den Kontakt zu den eigenen inneren Stärken und Fähigkeiten zu verlieren. Gerade die wertvollsten Kompetenzen und Talente bleiben oft in den Tiefen des Bewusstseins verborgen, unerkannt und ungenutzt. Der Workshop lädt dazu ein, mithilfe des Tools New Plan und verschiedener Persönlichkeitstests Kenntnisse und Fähigkeiten neu zu entdecken und sich ihrer bewusst zu werden, was die Grundlage für eine gezielte und erfolgreiche berufliche Neuorientierung bildet.

Außerdem werden umfassende Informationen zu Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten durch die Agentur für Arbeit und KoStelle bereitgestellt, um neue berufliche Wege zu gehen.

Wann:	Donnerstag, 16.01.2025 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Ort:	Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Landkreis Cuxhaven Kapitän-Alexander-Str.1 27472 Cuxhaven
Dozentin:	Kristina Brinkmann BCA, Agentur für Arbeit Stade
Anmeldung:	fundw@landkreis-cuxhaven.de 04721 5996-19

! **Kostenfrei**



## Karrierpfade mit Elterngeld: Gleichberechtigte Wege für Eltern

Wenn Familiengründung und berufliche Entwicklung zeitlich zusammenfallen, beginnt die Rushhour des Lebens. In Zeiten des Arbeitskräftemangels sind Eltern als potentielle Fachkräfte zudem relevanter denn je für den Arbeitsmarkt. Sowohl Mütter als auch Väter erfahren folglich eine Doppelbelastung, die es gilt, untereinander gleichberechtigt aufzuteilen.

Diese Informationsveranstaltung zeigt Wege auf, wie sich Familie, Elternzeit und Beruf durch Elterngeld Plus bestmöglich vereinbaren lassen. Elternzeit soll nicht länger als „Karriereknick“, sondern als Chance zur persönlichen und beruflichen Entwicklung gesehen werden, von der auch Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen profitieren. (Werdende) Mütter und Väter sind gleichermaßen willkommen!



Wann: Mittwoch, 12.02.2025  
09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Landkreis Cuxhaven  
Kapitän-Alexander-Str.1  
27472 Cuxhaven  
Dozentin: Kristina Brinkmann  
BCA, Agentur für Arbeit Stade  
Anmeldung: fundw@landkreis-cuxhaven.de  
04721 5996-19



**Kostenfrei**

## Mehr Geld - bessere Chancen - und vieles mehr durch Weiterbildung

Wer sich heute aus- oder weiterbildet lässt, ist morgen gesuchte Fachkraft. Der berufliche Werdegang an sich ist geprägt von beruflichen und persönlichen Veränderungen - so wie das Leben. Genauso vielfältig sind häufig die Möglichkeiten, Abschlüsse nachzuholen. Neben einer Ausbildung oder Umschulung ist häufig auch ein Abschluss über eine kurze „Externenprüfung“ erreichbar.

Den Teilnehmerinnen werden finanzielle Unterstützungen sowie unterschiedliche Wege aufgezeigt, um diese Chance greifbar zu machen.



Wann: Mittwoch, 26.02.2025 | Mittwoch, 29.10.2025  
16:00 Uhr - 17:00 Uhr | 16:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Ort: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Landkreis Cuxhaven  
Kapitän-Alexander-Str.1  
27472 Cuxhaven  
Dozenten: Alexander Kruse & Uwe Petzold  
Berufsberater, Berufsberatung im Erwerbsleben  
[www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/  
berufsberatung-im-erwerbsleben](http://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/berufsberatung-im-erwerbsleben)  
Anmeldung: fundw@landkreis-cuxhaven.de  
04721 5996-19



**Kostenfrei**



## Aktuelle und authentische Bewerbungsunterlagen entwerfen

Mit überzeugenden Bewerbungsunterlagen, die einerseits persönlich und kreativ sind, andererseits den aktuellen Standards entsprechen, nähern sich die Frauen ihrem Ziel. Das Interesse der Personalentscheiderinnen und Personalentscheider zu wecken.

In diesem Kurzworkshop wird ein intensiver Blick auf den Lebenslauf geworfen. So können Frauen erfahren, wie die Fähigkeiten und Kompetenzen gekonnt dargestellt und der Lebenslauf aussagekräftig und ansprechend gestaltet werden kann.

Dazu bitte aktuelle Bewerbungsunterlagen bereithalten!



Wann: Dienstag, 04.03.2025  
16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Online

Dozentin: Anika Werner  
Personalerin, Trainerin, Coachin  
[www.anikawerner.coach](http://www.anikawerner.coach)

Anmeldung: [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
04721 5996-19

**!** **Kostenfrei** - Für die Onlineveranstaltung werden die Zugangsdaten einen Tag vor dem Seminar an die Teilnehmerinnen versendet.

## Gehen oder bleiben?

Beruflich Neues wagen oder genießen, was der aktuelle Job zu bieten hat? Der berufliche Werdegang ist planbar; gleichzeitig ergibt sich oft manches ungeplant. Wird ein radikaler Schnitt gesucht oder stecken in der vertrauten Arbeitsumgebung doch mehr Möglichkeiten? In dieser Veranstaltung werden konkrete Tipps gegeben, wo Stellschrauben sitzen und welche Methoden genutzt werden können, um klare Entscheidungen zu treffen. Den Teilnehmerinnen wird bei Fragen rund um die Sicherheit im aktuellen Job und auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt geholfen, um eine bewusste Planung angehen zu können.



Wann: Donnerstag, 03.04.2025  
16:00 Uhr - 17:30 Uhr

Ort: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Landkreis Cuxhaven  
Kapitän-Alexander-Str.1  
27472 Cuxhaven

Dozenten: Uwe Petzold & Alexander Kruse  
Berufsberater, Berufsberatung im Erwerbsleben  
[www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/berufsberatung-im-erwerbsleben](http://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/berufsberatung-im-erwerbsleben)

Anmeldung: [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
04721 5996-19

**!** **Kostenfrei**

## Mit neuer Power in den Job!

Das Arbeitsleben verlangt heute viel: Hohe Belastbarkeit, Flexibilität, ständige Einsatzbereitschaft - und das alles mit guter Laune. Als Folge davon laufen viele Frauen stets am Limit, was nicht nur wenig Freude bereitet, sondern auf Dauer auch krank machen kann.

Inhalt des Seminars ist es, den Selbstwert zu stärken, wieder Zugang zu den eigenen Gefühlen zu bekommen, eigene Bedürfnisse zu erkennen und auszusprechen sowie klare Grenzen zu setzen. Es liegt größtenteils in der eigenen Hand, für das Wohlergehen zu sorgen - und zwar in jedem Alter, zu jeder Zeit.



Wann: Dienstag, 06.05.2025  
16:00 – 20:00 Uhr  
Ort: VHS im Landkreis Cuxhaven e.V.  
Fröbelweg 1  
21762 Otterndorf  
Dozentin: Susanne Puvogel  
Glücks- und Erfolgstrainerin, Waldgesundheitstrainerin,  
Resilienztrainerin  
www.susanne-puvogel.de  
Anmeldung: fundw@landkreis-cuxhaven.de  
04721 5996-19

**!** **Kostenfrei**

## Flow back to Work - mit Yoga in den neuen Job

Wenn sich der Schritt zurück in den Arbeitsmarkt, der aktuelle Job oder das Wagnis, in eine neue Arbeit zu treten, „zu groß“ anfühlt, möchte dieser Workshop Frauen ermutigen, in entspannter Atmosphäre alte Gedankenmuster zu identifizieren und aufzulösen. Es wird verdeutlicht, welche Wirkung die Körperhaltung und die mentale Einstellung ausüben und zeigt Wege auf, individuelle Ressourcen zu identifizieren und effektiv zu nutzen und nebenbei den Stressabbau und das körperliche Wohlbefinden sowie Klarheit und Selbstbewusstsein zu fördern.

Die Veranstalterinnen der Agentur für Arbeit Stade und der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft im Landkreis Cuxhaven werden aktuelle Informationen und Tipps für das Berufsleben geben.

Wann:	Donnerstag, 05.06.2025 09:00 Uhr - 12:00 Uhr	Donnerstag, 20.08.2025 09:00 Uhr - 12:00 Uhr
Ort:	Step by Step Friedrich-Carl-Straße 22 27472 Cuxhaven	
Dozentin:	Sofia Nagorski Yogalehrerin	Kristina Brinkmann BCA, Agentur für Arbeit Stade
Anmeldung:	fundw@landkreis-cuxhaven.de 04721 5996-19	

**!** **Kostenfrei**



## Krank im Beruf - Was dann?

Für alle, die sich aus gesundheitlichen Gründen eine berufliche Veränderung wünschen:

- Welche Unterstützungsmöglichkeiten bestehen und was ist zu beachten?
- Informationen über weiterführende Hilfen
- Tipps, wie längere Ausfallzeiten vermieden werden können.

Die Teilnehmerinnen können in diesem Vortrag erfahren, wie das individuelle Beratungsangebot genutzt werden kann.



Wann: Mittwoch, 18.06.2025  
16:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Ort: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Landkreis Cuxhaven  
Kapitän-Alexander-Str. 1  
27472 Cuxhaven  
Dozenten: Uwe Petzold & Heiko Böhling  
Berufsberater, Berufsberatung im Erwerbsleben  
[www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/berufsberatung-im-erwerbsleben](http://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/berufsberatung-im-erwerbsleben)  
Anmeldung: [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
04721 5996-19

! **Kostenfrei**

## Frauenpower im Beruf: Mehr als nur ein Schlagwort

Selbstbewusst und erfolgreich - so meistern Frauen die Herausforderungen der Arbeitswelt. In einer Welt, die sich immer weiter wandelt, ist die Rolle der Frau im Berufsleben von zentraler Bedeutung. Aufgrund des Fachkräftemangels ist der Arbeitsmarkt zunehmend auf die weibliche Erwerbstätigkeit angewiesen. Trotzdem stehen Frauen auch heute noch allein vor zahlreichen Herausforderungen: Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, die gläserne Decke und die noch immer bestehende Ungleichheit in der Bezahlung. Studien belegen, dass Frauen meist unter einem geringeren Selbstbewusstsein leiden. Doch wie lässt sich dieses stärken? Warum fällt es vielen Frauen oft schwer, sich selbstsicher zu äußern, Führungspositionen anzustreben oder einfach nur „Nein“ zu sagen? Warum wird die so genannte „Stille Reserve“ so selten laut? Diese Veranstaltung bietet eine Plattform zum Austausch, Inspiration und zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Mut haben und loslegen!

Wann: Donnerstag, 21.08.2025  
16:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Ort: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Landkreis Cuxhaven  
Kapitän-Alexander-Str.1  
27472 Cuxhaven  
Dozentin: Kristina Brinkmann  
BCA, Agentur für Arbeit Stade  
Anmeldung: [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
04721 5996-19

! **Kostenfrei**



## Social Media, KI und Recht

Der sichere Umgang mit sozialen Medien und KI!

Nicht nur privat, sondern vor allem auch beruflich, sind sie nicht mehr wegzudenken: Facebook, WhatsApp und Co. Sei es zur Werbung, öffentlichen Darstellung oder zur Kommunikation. Doch welche Regeln gilt es hier zu beachten? Welche Konsequenzen kann es haben, wenn (auch ungewollt) gegen Rechte verstoßen wird? Was kann getan werden, wenn die eigenen Rechte verletzt werden? Diese und weitere Fragen werden bei der Veranstaltung gemeinsam besprochen.

Die Themen der Veranstaltung werden nach der aktuellen Rechtsprechung behandelt.



Wann: Mittwoch, 29.01.2025  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr  
Ort: VHS Stadt Cuxhaven  
Abendrothstraße 16  
27472 Cuxhaven

Dozentin: Charleen Schirmer  
Rechtsanwältin, M.mel.  
[www.kanzleigemeinschaft-cux.de](http://www.kanzleigemeinschaft-cux.de)

Anmeldung: [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
04721 5996-19



**Kostenfrei**

## Neue Wege gehen: Berufliche Neuorientierung und gesundes Leben in den Wechseljahren

Nutzen Sie die Wechseljahre als Chance für einen beruflichen Neustart!

Was viele gar nicht wissen: Die Wechseljahre können schon mit Mitte 30 beginnen.

Ein positives Mindset, die richtige Bewegung und gesunde Ernährung sind die Grundpfeiler eines ausgeglichenen Lebens und geben Ihnen die notwendige Unterstützung, um leichter und entspannter durch die Wechseljahre zu gehen und Kraft für neue berufliche Ziele zu finden.



Wann: Donnerstag, 27.02.2025  
16:00 – 18:00 Uhr  
Ort: VHS Stadt Cuxhaven  
Abendrothstraße 16  
27472 Cuxhaven

Dozentin: Ute Mahler-Leddin  
Ernährungsberatung  
[www.mahler-leddin.de](http://www.mahler-leddin.de)

Anmeldung: [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
04721 5996-19



**Kostenfrei**

## Haltung zeigen, Haltung haben, Haltung bewahren

Wer eine Geburtstagsrede oder einen beruflichen Vortrag vorbereitet, verwendet viel Zeit darauf, am Inhalt zu feilen. Doch Worte machen nur 7% der Kommunikation aus. Wie Personen bei anderen ankommen, wird zu 55% durch die Körpersprache bestimmt, zu der insbesondere auch die Haltung gehört. Hat die innere Haltung Einfluss auf die äußere Haltung? Wie wird die Haltung anderer Personen wahrgenommen? Wie nimmt man die Haltung anderer Personen wahr? Und wie lässt sich das Selbstbewusstsein durch eine aktive Körperhaltung steigern?

Diesen und anderen Fragen wird in dem Seminar anhand von Körperübungen nachgegangen. Bitte in bequemer Kleidung, möglichst ohne Gürtel, mit ausreichend Trinken und dicken Socken teilnehmen.



Wann:	Donnerstag, 20.03.2025 16:00 – 18:00 Uhr	Donnerstag, 20.11.2025 16:00 – 18:00 Uhr
Ort:	VHS Landkreis Cuxhaven Fröbelweg 1 21762 Otterndorf	VHS Landkreis Cuxhaven Taubenweg 1a 27607 Langen
Dozentin:	Anja Kempf Haltungstrainerin feelstrong- Haltung ist ALLES <a href="http://www.feelstrong.de">www.feelstrong.de</a>	
Anmeldung:	<a href="mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de">fundw@landkreis-cuxhaven.de</a> 04721 5996-19	

**!** **Kostenfrei**

## Pflegesituation – Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige

Private Pflegepersonen stehen oft vor der Herausforderung, die Pflege von Angehörigen mit ihrem Berufsleben vereinbaren zu müssen. Mit der Verhinderungs-, der Kurzzeit-, der Tages-, sowie der Nachtpflege und dem Entlastungsbetrag bietet die Pflegekasse wertvolle Leistungen an, die pflegende Angehörige zeitweise entlasten. Dadurch ist eine bessere Vereinbarkeit von Pflege, Beruf und auch Freizeit möglich.

Welche Möglichkeiten gibt es bei einer akut aufgetretenen Pflegesituation? In diesem informativen Vortrag wird auf Themen und Fragen rund um das Familienpflegezeitgesetz, Pflegegrad, Nutzung von professionellen Dienstleistungen eingegangen.

Wann:	Montag, 02.06.2025 16:00 Uhr - 18:00 Uhr
Ort:	Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Landkreis Cuxhaven Kapitän-Alexander-Str. 1 27472 Cuxhaven
Dozentin:	Kerstin Birtner AOK Niedersachsen Cuxhaven <a href="http://www.aok-gesundheitspartner.de/nds">www.aok-gesundheitspartner.de/nds</a>
Anmeldung:	<a href="mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de">fundw@landkreis-cuxhaven.de</a> 04721 5996-19

**!** **Kostenfrei**



**Wir treffen uns immer am 3. Dienstag im Monat (außer in den Ferien)**  
**Uhrzeit: ab 10:30 Uhr**  
**Ort: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Landkreis Cuxhaven**  
**Kapitän-Alexander-Str. 1**  
**27472 Cuxhaven**

## 21.01.2025 Café & Vortrag

Mutig nach dem Erfolg greifen,  
Susanne Puvogel

## 18.02.2025 Café & Austausch

## 18.03.2025 Café & Vortrag

Selbstständig? Richtig gut rentenversichert!  
DRV

## 20.05.2025 Café & Austausch

## 17.06.2025 Café & Vortrag

Gesunde Arbeitsbedingungen,  
Edda Neumann



## 19.08.2025 Café & Austausch

## 16.09.2025 Café & Vortrag

Richtig gute Videos mit dem Handy produzieren!  
Folkert Tienken

## 18.11.2025 Café & Austausch

## 16.12.2025 Café & Vortrag

Perfekt Unperfekt,  
Ramona Wichmann

## Anmeldung für die Vortragstermine:

[fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de) / 04721 5996-19



#Zusammenkommen

#Austauschen

#Entwicklung

#Vernetzung

## Erfolgreich im Nebenerwerb – gut organisiert und in Balance arbeiten

Mit einer Idee, einem Produkt oder einer Dienstleistung einen Nebenerwerb gründen? Auch hier sollte eine gute Planung vorangehen und das Konzept mit anderen Teilen des Lebens abgestimmt werden. Ein Nebenerwerb ist keine Nebensache. Frauen investieren immerhin Zeit und Geld und wollen wissen, ob sich das Engagement lohnt. In diesem Seminar gibt es einen Überblick über das, was bei einer Nebenerwerbsgründung zu beachten ist:

- Rechtliche Fragen vor Beginn
- Anmeldungen / Genehmigungen – steuerliche Besonderheiten
- Businessplan – auch für kleinere Vorhaben
- Ressourcen planen – Zeit und Geld
- Sozialversicherungsrechtliches



Wann: Mittwoch, 12.03.2025 | Donnerstag, 28.08.2024  
09:30 – 14:00 Uhr | 09:30 – 14:00 Uhr  
Ort: Online  
Dozentin: Claudia Wessling  
Betriebswirtin, Coachin & Organisationsentwicklerin  
[www.claudiawessling.de](http://www.claudiawessling.de)  
Anmeldung: [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
04721 5996-19

Dieses Seminar findet in Kooperation mit der Koordinierungsstelle **frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg** statt.

**!** **Kostenfrei** - Für die Onlineveranstaltung werden die Zugangsdaten einen Tag vor dem Seminar an die Teilnehmerinnen versendet.

## Know-how für Gründerinnen – guter Start in das eigene Business

Viele möchten eine Idee umsetzen oder eine gute Gelegenheit nutzen und überlegen, sich selbstständig zu machen. Dazu braucht es eine solide Planung, einen strukturierten Businessplan sowie eine überzeugende Finanzplanung. In diesem Seminar gibt es einen Überblick über die wichtigsten Punkte, um mit einem durchdachten Konzept gut zu starten.

- Was und in welcher Form soll gegründet werden?
- Anmeldungen / Genehmigungen – wohin vor dem Start?
- Businessplan – Planung in Worten und Zahlen
- Vorhang auf für die Vorstellung der Idee

Wann: Dienstag, 25.03. + 01.04.2025 | Montag, 22.09. + 29.09.2025  
09:30 – 15:30 Uhr | 09:30 – 15:30 Uhr  
Ort: Online  
Dozentin: Claudia Wessling  
Betriebswirtin, Coachin & Organisationsentwicklerin  
[www.claudiawessling.de](http://www.claudiawessling.de)  
Anmeldung: [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
04721 5996-19



**!** **Kostenfrei** - Für die Onlineveranstaltung werden die Zugangsdaten einen Tag vor dem Seminar an die Teilnehmerinnen versendet.

## Das Unternehmen im Griff! - Richtig steuern

Nach der Planung geht es in die Umsetzung. Es ist wichtig, sich schon vor dem Start in die Selbstständigkeit mit dem Thema Steuern und Buchführung – nicht nur für das Finanzamt – zu beschäftigen und den lästigen Papierkram zu meistern.

Dieses Seminar enthält u.a. Einblicke in die Grundzüge der Unternehmenssteuerung, die Ermittlung des steuerlichen Gewinns und die ordnungsgemäße Kassenführung.



Wann: Freitag, 25.04. + Samstag, 26.04.2025  
09:00 – 16:00 Uhr  
Ort: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Landkreis Cuxhaven  
Kapitän- Alexander-Str. 1  
27472 Cuxhaven  
Dozent: Axel Junker  
Dipl.- Finanzwirt (FH)  
Anmeldung: fundw@landkreis-cuxhaven.de  
04721 5996-19

**!** **Kostenfrei**

## Meine Selbstständigkeit – Mein Logo

Dieser Workshop steht unter dem Motto: Gemeinsam kreativ werden. Zum Findungsprozess des persönlichen Logos gibt es durch den Vortrag einen kurzen Einblick zum Prozess der Logogestaltung sowie grundlegende gestalterische Tipps und Tricks.

Im Workshop wird ein Moodboard durch die Teilnehmerinnen für das individuelle Logo erstellt. In diesem Workshop gibt es die Möglichkeit, in den Findungsprozess der Logogestaltung reinzuschnuppern und den ersten kleinen Schritt in der Umsetzung durchzuführen.

Wann: Donnerstag, 15.05.2025  
15:00 – 17:30 Uhr  
Ort: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Landkreis Cuxhaven  
Kapitän-Alexander-Str.1  
27472 Cuxhaven  
Dozentin: Ramona Wichmann  
Gestalterin für visuelles Marketing  
www.kreativraum-wichmann.de  
Anmeldung: fundw@landkreis-cuxhaven.de  
04721 5996-19

**!** **Kostenfrei**



## Mit wenigen Kniffen zum Business-Auftritt

In diesem Seminar wird aufgezeigt, wie mit kleinen Veränderungen im Business-Alltag eine große Wirkung erzielt werden kann.

Sei es, die eigene Marke anhand eines roten Fadens z.B. auf Messen zu präsentieren oder mit einer kleinen Optimierung das eigene Selbstbewusstsein zu stärken.

Da die Wege vielfältig sind, werden den Teilnehmerinnen in diesem Workshop einige interessante Wege aufgezeigt, um ihr Branding toll zu präsentieren.



Wann: Mittwoch, 03.09.2025  
16:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Landkreis Cuxhaven  
Kapitän- Alexander-Str. 1  
27472 Cuxhaven  
Dozentin: Ramona Wichmann  
Gestalterin für visuelles Marketing  
[www.kreativraum-wichmann.de](http://www.kreativraum-wichmann.de)  
Anmeldung: [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
04721 5996-19



**Kostenfrei**

## Rechnungen, Einnahmen-Überschuss-Rechnung, Steuern: Von Anfang an den Überblick behalten

Jedes Unternehmen, jede Selbstständigkeit unterliegt dem Steuerrecht und es ist wichtig, zumindest die Grundsätze zu kennen. Wer die Buchführung von Anfang an richtig startet, seine Gewinnermittlung versteht und die wichtigsten Steuerarten kennt, hat es später leichter. Auch die Preiskalkulation sollte stimmen, um ausreichend finanzielle Mittel übrig zu behalten und liquide zu bleiben. In diesem Seminar gibt es einen Überblick zu diesen Themen:

- Betriebliche Einnahmen und Ausgaben – Belege
- Gewinnermittlung -EÜR
- Steuerliche Erfassung – wichtige Steuerarten
- Preiskalkulation – richtig rechnen

Wann: Dienstag, 07.10.2025  
09:30 – 15:30 Uhr  
Ort: Online  
Dozentin: Claudia Wessling  
Betriebswirtin, Coachin & Organisationsentwicklerin  
[www.claudawessling.de](http://www.claudawessling.de)  
Anmeldung: [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
04721 5996-19



**Kostenfrei** - Für die Onlineveranstaltung werden die Zugangsdaten einen Tag vor dem Seminar an die Teilnehmerinnen versendet.

## Erfolgreich gründen – Erfolgreich bleiben: Ein Abriss rechtlicher Perspektiven und Möglichkeiten

Ansprüche durchsetzen, Haftung vermeiden und Potentiale ausschöpfen: Dinge, die nicht nur für die Gründung eines Unternehmens eine wichtige Rolle spielen, sondern auch Erfolg langfristig garantieren.

Dieser Kurs bietet sowohl Gründerinnen als auch erfahrenen Unternehmerinnen einen umfassenden Überblick über mögliche rechtliche Problematiken und deren Perspektiven. Gemeinsam werden juristisch fundierte Lösungsstrategien erarbeitet.



Wann: Mittwoch, 05.11.+12.11.+19.11.+26.11.2025  
16:00 Uhr - 20:00 Uhr  
Ort: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Landkreis Cuxhaven  
Kapitän-Alexander-Str.1  
27472 Cuxhaven  
Dozentin: Charleen Schirmer  
Rechtsanwältin, M.mel.  
www.kanzleigemeinschaft-cux.de  
Anmeldung: fundw@landkreis-cuxhaven.de  
04721 5996-19



**Kostenfrei**

## Rentenberatung

Die individuellen Beratungen nehmen ca. 30 Minuten in Anspruch. Bitte bringen Sie zum Termin Ihre aktuelle Rentenauskunft mit! Diese erhalten Sie ab dem 55. Lebensjahr alle drei Jahre per Post von Ihrer Rentenversicherung.

Es besteht auch die Möglichkeit, außerhalb der festgelegten Termine mit Herrn Westermann einen Beratungstermin (auch für Rentenanträge) bis 30.03.2025 persönlich unter Tel. 04721 21129 zu vereinbaren.

Wann:	Dienstag, 25.02.2025 08:30 – 13:00 Uhr	Mittwoch, 23.04.2025 13:00 – 17:30 Uhr
Ort:	Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Landkreis Cuxhaven Kapitän- Alexander-Str. 1 27472 Cuxhaven	
Dozent:	Dieter Westermann Versichertenältester Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover und Bund	
Anmeldestart:	Montag, 27.01.2025 und Montag, 24.03.2025	
Anmeldung:	fundw@landkreis-cuxhaven.de, 04721 5996-19	



**Kostenfrei**



## Rentenberatung

Die individuellen Beratungen nehmen ca. 30 Minuten in Anspruch. Bitte bringen Sie zum Termin Ihre aktuelle Rentenauskunft mit! Diese erhalten Sie ab dem 55. Lebensjahr alle drei Jahre per Post von Ihrer Rentenversicherung.

Sie können auch einen persönlichen Beratungstermin mit Herrn Bohlen unter Tel. 0151 50866310 oder per E-Mail: [bohlen.driv-versichertenberater@t-online.de](mailto:bohlen.driv-versichertenberater@t-online.de) vereinbaren.



Wann:	Montag, 30.06.2025 08:30 – 13:00 Uhr	Dienstag, 26.08.2025 13:00 – 17:30 Uhr
	Dienstag, 25.11.2025 08:30 – 13:00 Uhr	
Ort:	Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Landkreis Cuxhaven Kapitän- Alexander-Str. 1, 27472 Cuxhaven	
Dozent:	Ralf Bohlen Versichertenberater der Deutsche Rentenversicherung	
Anmeldestart:	Montag, 02.06.2025, Montag, 28.07.2025 und Montag, 27.10.2025	
Anmeldung:	<a href="mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de">fundw@landkreis-cuxhaven.de</a> , 04721 5996-19	



**Kostenfrei**

## Jeder Monat zählt! Bausteine für meine Rente

Immer wieder wird behauptet, für die Rente wären nur die letzten Jahre entscheidend. Aber das stimmt nicht. Richtig ist: Jeder eingezahlte Euro zählt in der gesetzlichen Rentenversicherung.

Das fängt mit dem ersten Beitrag in jungen Jahren an und endet erst mit dem letzten Beitrag vor Rentenbeginn. In diesem Vortrag wird erklärt, was die Renteninformationen und der Versicherungslauf aussagen. Es wird aufgeklärt, ob neben den Beitragszahlungen z.B. auch die Zeiten der Ausbildung, der Krankheit, der Pflege, der Arbeitslosigkeit und der Kindererziehung zählen und wie fehlende Zeiten nachgewiesen werden können.

Wann:	Dienstag 24.06.2025 16:00 – 17:30 Uhr
Ort:	Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Landkreis Cuxhaven Kapitän- Alexander-Str. 1 27472 Cuxhaven
Dozent:	Deutsche Rentenversicherung aus Stade
Anmeldung:	<a href="mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de">fundw@landkreis-cuxhaven.de</a> 04721 5996-19



**Kostenfrei**



## *Erwerbsgemindert oder berufsunfähig – Was wäre wenn?*

Dies ist ein Thema, welches jede Frau treffen kann, sei es durch eine Krankheit oder einen Unfall. In diesem Vortrag wird darauf eingegangen, wann eine Berufsunfähigkeit oder eine Erwerbsminderung vorliegt und wie lange diese gezahlt wird.

Welche Voraussetzungen müssen vorliegen, um die Zahlungen zu erhalten, und welche Möglichkeiten gibt es, den Lebensunterhalt wieder selbst bestreiten zu können? Es wird auch auf einen möglichen Hinzuverdienst eingegangen.



Wann: Dienstag, 23.09.2025  
16:00 – 17:30 Uhr

Ort: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven  
Kapitän- Alexander-Str. 1  
27472 Cuxhaven

Dozent: Deutsche Rentenversicherung aus Stade

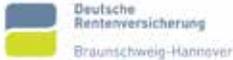
Anmeldung: fundw@landkreis-cuxhaven.de  
04721 5996-19

**!** **Kostenfrei**

## *Frau und Rente – Wie bin ich abgesichert?*

Selbst ist die Frau – das gilt auch für die Altersvorsorge. Schließlich bringen eigene Beiträge in der gesetzlichen Rentenversicherung die meisten Punkte für die spätere Rente.

Aber wie sieht eine gute Vorsorge für künftige Rentnerinnen aus? Daher ist es wichtig, zu erfahren welche Anspruchsvoraussetzungen für den Bezug einer Rente gelten. Und wie wirken sich Ausbildung, Kindererziehung, Minijobs, Pflege von Angehörigen und Teilzeitjobs im Alter aus? Wie steht es um einen Versorgungsausgleich bei Scheidung oder dem Tod des Partners/ der Partnerin? Was kann für eine zusätzliche Altersvorsorge getan werden?



Wann: Dienstag, 02.12.2025  
10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft  
Landkreis Cuxhaven  
Kapitän- Alexander-Str. 1  
27472 Cuxhaven

Dozent: Deutsche Rentenversicherung aus Stade

Anmeldung: fundw@landkreis-cuxhaven.de  
04721 5996-19

**!** **Kostenfrei**

**Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft ist für Sie unterwegs im Landkreis Cuxhaven und bietet Beratungstermine an.**

Stadt Geestland in Langen  
Termin: **Donnerstag, den 30.01.2025 in der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr**

Samtgemeinde Land Hadeln in Otterndorf  
Termin: **Donnerstag, den 20.02.2025 in der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr**

Gemeinde Beverstedt  
Termin: **Donnerstag, den 27.03.2025 in der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr**

Samtgemeinde Hemmoor  
Termin: **Donnerstag, den 24.04.2025 in der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr**

Gemeinde Hagen im Bremischen  
Termin: **Donnerstag, den 22.05.2025 in der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr**

**Marei Gerken**  
Berufsrückkehr / Neuorientierung



Gemeinde Loxstedt  
Termin: **Donnerstag, den 26.06.2025 in der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr**

Samtgemeinde Börde Lamstedt  
Termin: **Donnerstag, den 25.09.2025 in der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr**

Gemeinde Wurster Nordseeküste  
Termin: **Donnerstag, den 27.11.2025 in der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr**

Gemeinde Schiffdorf  
Termin: **Donnerstag, den 11.12.2025 in der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr**

**! Nur mit Termin !**

**Vereinbaren Sie vorher einen Termin mit uns unter:  
04721 5996-19 oder [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)**

**Nicole Neuber**  
Existenzgründung





Der Unternehmensverbund **IDEENHAVEN** im Landkreis Cuxhaven e. V. setzt sich als branchenübergreifendes Netzwerk für ein gemeinsames Miteinander im ländlichen Raum ein.

Der Verein macht sich für eine familienfreundliche und gesundheitsfördernde innerbetriebliche Personalpolitik stark.

Lernen Sie uns auf unserem monatlichen Netzwerkfrühstück kennen. Die Termine hierfür und alle weiteren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage!

Tel. 04721 599 627 | [info@ideenhaven.com](mailto:info@ideenhaven.com) | [www.IDEENHAVEN.com](http://www.IDEENHAVEN.com)

## Impressum

Bereich Wirtschaft, Mobilität & Tourismus  
Kordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Landkreis Cuxhaven  
Kapitän-Alexander-Str. 1  
27472 Cuxhaven  
Tel. 04721 599 619 | [fundw@landkreis-cuxhaven.de](mailto:fundw@landkreis-cuxhaven.de)  
[www.frau-und-wirtschaft-cux.de](http://www.frau-und-wirtschaft-cux.de)



## Fotos

Ellen Rietbrock  
[ellenrietbrock@gmx.net](mailto:ellenrietbrock@gmx.net)

## Druck

Müller Ditzen GmbH  
Hoebelstraße 19  
27572 Bremerhaven