3. März bis
 15. April 2023



Hofer Frauentage



Meine herzliche Einladung zu den diesjährigen Hofer Frauentagen! Rund um den Internationalen Frauentag am 8. März bieten 27 Veranstaltungen für Frauen (und teilweise auch Männer), eine große Vielfalt: feiern, entspannen, vernetzen. Berufsorientierung, Kultur, Workshops ...

Im Zentrum stehen die Frauen und die Forderung nach Gleichstellung der Geschlechter. Mein Dank geht an alle **Engagierten. Allen Teilnehmenden** wünsche ich gute Begegnungen. Lassen Sie uns weiter zusammen für eine gleich berechtigte Gesellschaft kämpfen!

Dr. Katharina Bunzmann

Gottesdienst zum Weltgebetstag

"Glaube bewegt" lautet das Motto des diesjährigen Weltgebetstages, der am Freitag, 3. März, in über 150 Ländern begangen wird und zu dem Frauen aller Konfessionen einladen. Im Mittelpunkt steht diesmal Taiwan.

Wann?

Freitag, 3. März 2023 19:30 Uhr

Wo?

St. Michaeliskirche Kirchplatz 4 95028 Hof

Übertragung auch live im Internet unter www.dekanat-hof.de

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

St. Michaeliskirche Hof sowie alle evangelischen, katholischen, baptistischen und methodistischen Kirchengemeinden und die Landeskirchlichen Gemeinschaften Hofs

Landfrauenabend

Die neue Kreisvorstandschaft Landfrauengruppe stellt sich vor. Lizzy Aumeier präsentiert ihr Programm "Vom Bauernhof auf die Bühne". Die musikalische Unterhaltung übernimmt der "Hofer Landfrauenchor" unter der Leitung von Helmut Lottes. Für Essen und Trinken sorgt der Partyservice Müller, Gattendorf.

Wann?

Freitag, 3. März 2023 19:30 Uhr

Wo?

Göstrahalle Talstraße 2 95189 Köditz

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Bayerischer BauernVerband, Kreisverband Hof

Kreativworkshop FLOWERSTONES

Die Blumenkunstgestalterin Angela Tischler lädt zum Kreativworkshop "Flowerstones". Gestaltet werden handgeformte Steine, die mit Trockenblumen von Angelas Blumenfeld formschön arrangiert werden. Die Bewegungsformen der Pflanzenteile stehen hier im Vordergrund und machen durch ihre Wuchsform den natürlichen Charme aus. Ein reich gedeckter Tisch mit verschiedenen zarten Gräsern, Blüten und Samenständen lädt dich ein, kreativ zu werden.

Wann?

Samstag, 4. März 2023 14:00 bis 16:00 Uhr

Wo?

SOUVENIR Concept Store HOF Ludwigstraße 41 95028 Hof www.souvenir-hof.de

Teilnahmegebühr:

In der Kursgebühr von 10 Euro ist das Material für zwei Flowerstones enthalten. Jeder weitere Stein kostet 5 Euro.

Veranstalter*in:

KÜKO Netzwerk www.kueko-fichtelgebirge.de

Anmeldung:

dasbluetenwerk@outlook.de

Lesung: Aisha Franz "Work-Life-Balance"

Die Comic-Künstlerin und Max-und-Moritz-Preisträgerin Aisha Franz liest aus ihrem Graphic Novel "Work-Life-Balance" und schließt die Lesung mit einer Signierstunde ab.

Wann?

Samstag, 4. März 2023 16:00 Uhr

Wo?

Erika-Fuchs-Haus Museum für Comic und Sprachkunst Bahnhofstraße 12 95126 Schwarzenbach a. d. Saale

Teilnahmegebühr:

Regulärer Museumseintritt

Veranstalter*in:

Erika-Fuchs-Haus, info@erika-fuchs.de Tel. 09284 / 94 98 120

Gestärkt in den Weltfrauentag

Herzliche Einladung zum gemeinsamen Frühstück am 8. März von 8:30 bis 11:30 Uhr. Zum Weltfrauentag tragen wir dazu eine Kurzgeschichte vor. Selbstverständlich gibt es auch wieder eine dufte Überraschung.

Wann?

Mittwoch, 8. März 2023 8:30 bis 11:30 Uhr

Wo?

Café mimi beim Familienzentrum Mütterclub Hof e.V. Layritzstraße 26 95028 Hof Eingang im Innenhof, barrierefrei

Teilnahmegebühr:

Frühstücksangebote von 3,50 € bis 5,50 € und Getränkewahl

Veranstalter*in:

Familienzentrum Mütterclub Hof e.V.

Anmeldung:

bis 6. März 2023 info@muetterclub.de Tel. 09281 / 9286496

Infostand und Mitmachaktion des Frauennotrufes Hochfranken

Informationen über die Thematik häusliche und/oder sexualisierte Gewalt. Mitmachaktion in Form von Handabdrücken als Standpunkte gegen Gewalt.

Wann?

Mittwoch, 8. März 2023 10:00 bis 13:00 Uhr

Wo?

Hofer Innenstadt, Höhe H&M/New Yorker

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Frauennotruf Hochfranken der Diakonie Hochfranken

Workshop: Frauenpower in Handwerksberufen - das spricht dafür!

Corinna Lange von der Handwerkskammer für Oberfranken informiert rund um das Thema "Frauen im Handwerk". Denn: Wenn frau will, ist sie eine ebenso gute Handwerkerin wie jeder beliebige Mann.

Wann?

Mittwoch, 8. März 2023 10:30 bis 12:00 Uhr

Wo?

vhs Hofer Land Ludwigstraße 7 Saal 3.12

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Volkshochschule Hofer Land e.V.

Anmeldung:

09281 / 7145-37 m.vasquez@vhshoferland.de

Special Women's Day im Caritas Store

Hier kann "Frau" für ein paar Momente dem Alltag entfliehen.

Dich erwarten in entspannter Atmosphäre:

- eine kleine Überraschung
- kostenlose Cocktails
- Kiloshopping
- interessante Gespräche

Wann?

Mittwoch, 8. März 2023 11:00 bis 16:00 Uhr

Wo?

Caritas Store Bayreuther Str. 2 95028 Hof

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Caritasverband Stadt und Landkreis Hof e.V. JMD im Quartier Jugendhilfe

Sonderführungen zu Leben und Werk von Dr. Erika Fuchs

45-minütige Führungen zu Leben und Werk von Dr. Erika Fuchs von Museumsleiterin Dr. Joanna Straczowski.

Wann?

Mittwoch, 8. März 2023 17:00 bis 18:00 Uhr

Wo?

Erika-Fuchs-Haus Museum für Comic und Sprachkunst Bahnhofstraße 12 95126 Schwarzenbach a. d. Saale

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Erika-Fuchs-Haus info@erika-fuchs.de Tel. 09284 / 94 98 120

Anmeldung:

info@erika-fuchs.de

Internationaler Frauentag am 8. März 2023 "Frauen begegnen Frauen"

Am 8. März, dem diesjährigen Internationalen Frauentag, findet im Haus der Jugend eine Benefizveranstaltung statt. Zugunsten des internationalen Mädchen- und Frauenzentrums der EJSA e.V. wurde diese Benefizveranstaltung unter Beteiligung vieler Hofer Frauenorganisationen geplant. Thema dieses Abends ist vor allem die politische Situation von Frauen hinsichtlich Gleichberechtigung und Gleichstellung der Geschlechter. Freuen können sich die Gäste auf Chansons in englischer, französischer und deutscher Sprache und das Hofer Frauenkabarett "Intakt". Für Ihr leibliches Wohl warten internationale Speisen und Getränke auf Sie. Auch Männer sind herzlich willkommen.

Wann?

Mittwoch, 8. März 2023 18:30 Uhr

Wo?

Haus der Jugend Sophienstr. 23 95028 Hof

Teilnahmegebühr: kostenfrei



Veranstalter*in:

Internationales Mädchen- und Frauenzentrum der EJSA Hof e.V. Schirmherrin:

Dr. Katharina Bunzmann

Exkursion: Die Fachakademie für Sozialpädagogik in Hof

Informieren Sie sich vor Ort über das Berufsbild des Erziehers/der Erzieherin: Voraussetzungen, Ablauf, Perspektiven.

Ausbilder/-innen und angehende Erzieher/-innen beantworten gerne Ihre Fragen.

Wann?

Freitag, 10. März 2023 9:30 bis 11:45 Uhr

Wo?

Fachakademie für Heilpädagogik Mozartstr. 16 95030 Hof

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Volkhochschule Hofer Land e.V.

Anmeldung:

09281 / 7145-37

m.vasquez@vhshoferland.de

Schmeckst du den Unterschied? Blindtasting Bier - mit Braumeisterin Gisi Meinel

Gesellige Verkostung von regionalen Bier-Spezialitäten. Wir genießen, fachsimpeln, raten, Iernen und lachen mit Braumeisterin Gisi Meinel. Moderiert vom Hofer Genussbotschafter Felix Bense.

Wann?

Freitag, 10. März 2023 17:00 bis 19:30 Uhr

Wo?

SOUVENIR Concept Store HOF Ludwigstraße 41 95028 Hof www.souvenir-hof.de

Teilnahmegebühr:

Teilnahmegebühr 20 Euro

Veranstalter*in:

KÜKO Netzwerk www.kueko-fichtelgebirge.de

Anmeldung:

Teilnahmerzahl begrenzt felix.bense@gudgoods.de

Frauentagsveranstaltung der Gewerkschaften

Das DGB-Ortskartell Schwarzenbach/Saale-Rehau-Oberkotzau präsentiert anlässlich des Internationalen Frauentages: "Ein Ganzes braucht zwei Hälften".

Es spricht: Tamara Pohl

Musik: Trio Volxxang (Theresa Weidhas, Herbert Schmid und Peter Heidler) mit Liedern für Starke Frauen.

Wann?

Freitag, 10. März 2023 18:30 Uhr

Wo?

Clubheim des 1. FC (am Sportplatz) Friedrich-Ebert-Str. 8 95126 Schwarzenbach a. d. Saale

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

DGB Region Oberfranken
DGB Ortskartell Schwarzenbach/S.Rehau-Oberkotzau

FILZWERKSTATT 1, Fläche

Grundtechniken des Nassfilzens für Groß und Klein: von Fläche über Kugel, Schnur zu Hohlkörpern. Wollwerkerin Andrea Zettel bietet über das ganze Frühjahr hinweg im SOUVENIR Concept Store regelmäßige Filz-Kurse an - in vier voneinander unabhängigen Modulen/Workshops, die jeweils ca. 2 Stunden dauern.

Wann?

Samstag, 11. März 2023 14:00 bis 16:00 Uhr

Wo?

SOUVENIR Concept Store HOF Ludwigstraße 41 95028 Hof www.souvenir-hof.de

Teilnahmegebühr:

Der Kostenbeitrag von 20 Euro beinhaltet alle nötigen Materialien und ein warmes Getränk. Selbstgemachtes kann natürlich mit nach Hause genommen werden.

Veranstalter*in:

KÜKO Netzwerk www.kueko-fichtelgebirge.de

Anmeldung:

Erwünscht unter mail@andrea-zettel.de

Ich bin Mama und in einer Berufsausbildung – Beispiele gelungener Integration

Iryna Shelevei aus der Ukraine ist Kinderpflegerin. Sie berichtet von ihrem Alltag während der Ausbildung - zwischen Kochtöpfen, Methodenlehre und Bewegungspädagogik.

Wann?

Mittwoch, 15. März 2023 17:00 bis 18:30 Uhr

Wo?

vhs Hofer Land Ludwigstraße 7 95028 Hof

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Volkhochschule Hofer Land e. V.

Anmeldung:

09281 / 7145-37

m.vasquez@vhshoferland.de

Zeit für mich

Ein Wohlfühlangebot für Frauen: In entspannter Atmosphäre batiken wir gemeinsam ein Geschenk, welches selbst gestaltet und mitgenommen werden darf, gepaart mit einem leckeren Brunch und viel Zeit für Unterhaltung und Spaß. Deshalb: "Zeit für mich". Lasst euch überraschen! (Teilnahme bitte ohne Kinder)

Wann?

Mittwoch, 15. März 2023 9:00 bis 13:00 Uhr

Wo?

Diakonie am Park Sophienstraße 18a 95028 Hof

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Integrationslotsinnen Stadt und Landkreis Hof

Anmeldung:

Baerbel.Uschold @diakonie-hochfranken.de Tel. 09281 / 54057032

Gemeinsam mehr erreichen. Jetzt erst recht gerecht -Frauenstimmen, die bewegen.

Mit einem musikalischen, kulinarischen und internationalen Buffet mit handgemachten Spezialitäten von Frauen von Europa bis Afrika laden die Frauenunion und das Lebenshilfe-Projekt Selam zu einem bewegenden interkulturellen Genuss- und Verständigungsabend ein. An diesem Abend erhalten Frauen eine Stimme, die sonst keine haben (dürfen), und erzählen mutig von ihrer ganz persönlichen, prägenden Lebensreise. Die Themen sind: FGM/C, Werte, Resilienz, Flucht, Neuanfang.

Ein Abend für Verständnis, Toleranz und Gemeinschaft, der Blickwinkel verändert und auch Tabus zum Thema macht. Eine Gelegenheit, um ins Gespräch zu kommen, voneinander zu lernen und miteinander zu visionieren. Herzliche Einladung!

Wann?

Mittwoch, 15. März 2023 17:00 Uhr

Wo?

Gründerzentrum Einstein Albert-Einstein-Straße 1 95028 Hof

Teilnahmegebühr:

5 Euro

Veranstalter*in:

Frauenunion Hof-Stadt und Selam-FrauenWürde statt Gewalt

In Bewegung kommen und im Austausch bleiben

Der Winter macht manche(n) einsam und auch träge. Wir gehen dem Frühling paarweise am Ufer des Förmitzsees entgegen! Es gibt Kärtchen, die das Gesprächsthema vorgeben. Die Themen sind allgemeiner Art, die Partner werden gewechselt.

Wer Lust hat, bringt sich für den Ausklang eine Tasse und eine Kanne mit einem Heißgetränk mit (kann im Auto bleiben, holen wir am Ende).

Wann?

Donnerstag, 16. März 2023 16:30 Uhr

Wo?

Förmitzsee am WC-Häuschen (von Völkenreuth Richtung Förmitz links beim Segelclub, Parkplätze befinden sich in der Nähe)

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Hypnocoach Claudia Plaum coachplaum@gmx.de
Tel. 0157 / 86857996

audia Plaum HypnoCoach

Chancengleichheit im Arbeitsalltag?! Eine Frage der eigenen inneren Haltung?

Frauen fühlen sich in einer stark männlich geprägten Arbeitswelt oftmals nicht richtig verstanden oder akzeptiert. Mit der richtigen inneren Einstellung zu sich selbst und dem Umfeld können Frauen im Arbeitsprozess und privat viel bewegen. Doch wie kann ich meine innere Einstellung verändern, um wertschätzend, respektvoll und auf Augenhöhe wahrgenommen zu werden?

Im interaktiven Seminar und Workshop möchten wir Ihnen näherbringen, wie Kommunikation optimiert werden kann. Sie entwickeln Verständnis, weshalb es zu Kommunikationsbrüchen kommt und wie die eigene innere Einstellung dazu verändert werden kann.

Wann?

Sonntag, 19. März 2023 14:00 bis ca. 16:30 Uhr

Wo?

Kampschultes Kulturkantine Theater Hof Kulmbacher Str. 5 95030 Hof (Zufahrt über Jahnstraße, Hintereingang Theater)

Teilnahmegebühr: 5 Euro (inkl. 1 Glas Sekt)

5 EUTO (ITIKI. T GIUS SEKI)

Veranstalter*in:

Frauenunion Hof-Stadt und Prealize GmbH

Wenn der Pflegefall eintritt

Informationen zu möglichen Angeboten und Leistungen im Pflegefall durch erfahrene Mitarbeitende des Caritasverbandes von der Fachstelle für pflegende Angehörige.

Wann?

Dienstag, 21. März 2023 19:00 Uhr

Wo?

Pfarrzentrum Bernhard Lichtenberg Hof Nailaer Str. 7 95030 Hof

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Katholischer Deutscher Frauenbund, Zweigverein Bernhard Lichtenberg Hof

Zum 50. Mal "know how" im Frauennetzwerk F.S.H.

Weltfrauentag bedeutet auch heute immer noch, für gleiche Chancen und Rechte zu kämpfen! Engagement und Verlässlichkeit sind unsere und Ihre Stärken im Frauennetzwerk F.S.H. Deshalb wollen wir das Jubiläum des 50. Treffens nutzen, um unsere Stärke als Netzwerk zu feiern, aber auch, um Antworten auf Frauen- und Geschlechterfragen zu geben. Wir kommen zu einem offenen Austausch zusammen, um Betriebe, Organisationen und Frauen zu unterstützen, um über Karriere zu sprechen, um Ungerechtigkeiten zu überwinden. Wir laden Sie herzlich dazu ein!

Wann?

Mittwoch, 22. März 2023 18:00 Uhr

Wo?

Restaurant "Sowieso" Schloßstr. 11 95145 Oberkotzau

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

F.S.H. - Frauen. Stärken. Hof

Anmeldung:

unbedingt erforderlich, bis 14. März, begrenzte Teilnehmerzahl bayreuth-hof.bca@arbeitsagentur.de

Frauengeschichten in Bamberg - Exkursion

Stadtführung auf den Spuren von Bambergs Frauen - Huren und Hexen, adelige Damen, Handwerksfrauen und Heilige.

Wann?

Donnerstag, 23. März 2023 9:00 bis 18:00 Uhr

Wo?

Abfahrt: Hof Hbf, 9:00 Uhr Ankunft: Hof Hbf, ca. 17:30 Uhr

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

vhs Hofer Land

Anmeldung:

Tel. 09281 / 714537 i.koehler@vhshoferland.de

Feldenkrais-Workshop - Mit frischen Füßen

- Mit trischen Fußen

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang, sie sind die Basis müheloser, effizienter Körper-Bewegungen.

Im Workshop erforschen wir die Kraft und Dynamik unserer Füße. Durch ungewohnte, leichte und ruhige Bewegungen wird uns die Beziehung unserer Füße zu anderen Körperpartien, wie z.B. Knie- und Hüftgelenken, Beckenboden oder Augen spürbar klarer.

Unsere Füße werden lebendiger und frischer, unser Gang geschmeidig, und wir gewinnen neue Energie für unseren Bewegungs- und Arbeitsalltag.

Wann?

Donnerstag, 23. März 2023 19:00 bis 20:30 Uhr

Wo?

Hybrid-Kurs:
Hotel Central und Zoom
Zugangslink nach Anmeldung

Teilnahmegebühr:

15 Euro / Teilnehmer*in

Bitte bereithalten: Isomatte, warme Socken, Handtuch

Veranstalter*in:

Sabine Döhla, Selb Feldenkrais-Pädagogin & Systemische Therapeutin www.feldenkrais-fenomen.de Tel: 0160 / 97 92 25 62

Tanzen für die Seele

Lassen Sie Ihre Seele tanzen. Tanzen ist ein wunderbares Mittel, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Elemente aus dem klassischen Bereich, Ballett und Stretching werden umgesetzt. Wir werden zu verschiedenen Genres tanzen und unsere Körper frei bewegen, um Stress abzubauen und innere Freude zu finden. Außerdem werden wir uns auf Dehnübungen konzentrieren, um unsere Flexibilität zu verbessern.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und gute Laune mit. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, gemeinsam zu tanzen, uns zu dehnen und den Körper zu straffen. Lassen Sie Ihre Seele tanzen!

Wann?

Freitag, 24. März 2023 17:00 Uhr

Wo?

EJSA Hof Internationales Mädchen- und Frauenzentrum Landwehrstraße 38 95028 Hof

Teilnahmegebühr:

5 Euro (inkl. 1 Getränk)

Veranstalter*in:

Frauenunion Hof-Stadt und EJSA Hof

Zeit für mich

- Wellnesstag für Frauen

Einfach mal raus aus dem täglichen Hamsterrad. Ein Wellnesstag für Frauen mit Kursleiterin Brita Haala (Heilpraktikerin und Lifecoach). Vielleicht schicken Sie dazu einfach mal Ihren inneren Antreiber auf Kurzurlaub? Oft genügt es, sich eine kleine Auszeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Mit Traumreise, sanfter Bewegung und Atemmeditation wird eine Oase der Entspannung zelebriert. Langsam kehrt Ruhe ein, und man kann dann die Seele einfach mal baumeln lassen. Genau das gibt wieder ausreichend Energie für den Alltag und lässt uns genügend Kraft schöpfen für die kommende Zeit.

Wann?

Samstag, 25. März 2023 10:00 bis 14:00 Uhr

Wo?

vhs Hofer Land Ludwigstr. 7 95028 Hof

Teilnahmegebühr:

24 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, 1 Decke, leichte Brotzeit, Getränk

Veranstalter*in:

vhs Hofer Land

Anmeldung:

Tel. 09281 / 71450 anmeldung@vhshoferland.de

Flotte Schnitte mit dem Holzkraftwerk e.V.

Was unterscheidet die Japansäge eigentlich vom Fuchsschwanz? Welche Säge nehme ich, wenn ich mir ein Regal oder ein Hochbett bauen möchte? Auf diese und weitere Fragen werden wir an diesem Abend Antworten finden, und vor allem wird es praktisch. Wir geben Tipps, teilen Kniffe zum maßgenauen Sägen mit der Japansäge und üben den sicheren Umgang mit der Handkreissäge. Im Anschluss wollen wir ein kleines Bauprojekt miteinander umsetzen. Kommt vorbei, egal wie viel Vorerfahrung da ist. Und falls ihr noch nie eine Säge in der Hand hattet: umso besser, das ist genau der richtige Ort hierfür. Bis bald!

Wann?

Dienstag, 28. März 2023 16:30 bis 20:30 Uhr

Wo?

Jugendwerkstatt Hof Jägerzeile 77 95028 Hof

Teilnahmegebühr:

20-40 Euro inkl. Material

Veranstalter*in:

Holzkraftwerk e.V. Verein zur Emanzipation in Kunst und Handwerk www.holzkraftwerk.net

Anmeldung:

info@holzkraftwerk.net

früh Shoppen mit Modenschau

Wir, die Hofer Soroptimistinnen, veranstalten wieder unseren beliebten Frühlings-Kleiderbasar, bei dem gebrauchte Markenkleidung neue Besitzerinnen sucht. Mit dem Verkauf leisten wir einen Beitrag zur Nachhaltigkeit und informieren darüber hinaus zum Thema. Geplant ist dieses Mal neben dem Verkauf auch eine Modenschau. Der Erlös geht an regionale soziale Projekte. Bitte Tagespresse beachten!

Wann?

Samstag, 15. April 2023 8:00 bis 14:00 Uhr

Wo?

vhs Hofer Land Ludwigstraße 7 95028 Hof

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstalter*in:

Soroptimist International, Club Hof/Saale

Hofer Frauentage 2023

Die Hofer Frauentage entstehen in Zusammenarbeit mit Trägern, Organisationen und Einzelpersonen, die Angebote für Frauen in verschiedenen Bereichen machen. Wo es nicht ausdrücklich ausgeschlossen wird, sind auch Männer willkommen.

Stadt Hof **Fachbereich Demografie** und Migration Klosterstraße 1 95028 Hof



Koordination: Dr. Katharina Bunzmann Gleichstellungsbeauftragte WWW.HOF.DE







Tel. 09281/815-1790

dr.katharina.bunzmann@stadt-hof.de