

## Leicht und alltagstauglich durch's Hormonchaos

29.08.

Von Frau zu Frau

Samstag, 29. August 2026, 10.00 – 16.00 Uhr  
Zentrum für Jung & Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3, Langen

Teilnahmebeitrag: 36 Euro, incl. Mittagessen

Die Wechseljahre bringen viele Frauen aus dem Gleichgewicht: trotz ausreichend Schlaf fehlt die Energie, der eigene Körper fühlt sich fremd an, und die Frage bleibt: Was hilft mir wirklich? In diesem Praxis-Workshop erfahren Sie, was hormonell in Ihrem Körper passiert, wo die Ursache ihrer Symptome liegt und erhalten wertvolle Tipps und Selbsthilfe-Maßnahmen für ihren täglichen Alltag:

- Verständliches Hormon-Wissen aus jahrelanger Praxiserfahrung
- wertvolle Praxisübungen und Hilfsmittel zur Symptombegleitung
- Burnout, Müdigkeit, Unwohlsein & Schmerzen im Körper verstehen
- Mit alltagsleichten Methoden zurück in eine Balance finden

An diesem Tag führen Sie Heilpraktikerin **Sabine Mager** (Fokus Burnout und Frauenheilkunde) und **Andrea Kahland** (Yogalehrerin, Achtsamkeits-Expertin) durch eine spannende Kombination aus Wissensvermittlung und Praxiserfahrung. Kooperation: Frauenbüro Langen und Egelsbach und dem ZenJA



## Frauen in Trennung und Scheidung

14.10.

Immer die richtige (Ent-)Scheidung

Mittwoch, 28. Oktober 2026, 18:00 – 20:30 Uhr  
Zentrum für Jung & Alt (ZenJa), Zimmerstr. 3, Langen

Teilnahmebeitrag: 5 Euro  
Anmeldeschluss: 14. Oktober 2026

Frauen in Trennung und Scheidung sind mit verschiedenen Schwierigkeiten konfrontiert. Die emotionale Belastung, die soziale Veränderung sowie die finanzielle Unsicherheit, die sich aus dem Verlust des gemeinsamen Einkommens oder Vermögens ergeben kann. Wenn dazu noch die rechtliche Komplexität hinzukommt, die sich aus den verschiedenen Gesetzen und Regelungen ergibt, die eine Trennung oder Scheidung betreffen, wie z. B. Ehescheidung, Zugewinn, Unterhalt, Sorgerecht oder Ehescheidungszuweisung, dann ist dies für die meisten eine Herausforderung. Für die Referentin ist es wichtig, dass Frauen über Scheidung und Eheverträge gut informiert sind, um sich und ihre Zukunft unabhängig und fair gestalten zu können. Mit dem richtigen Wissen können diese aktiv dazu beitragen, dass ihre Rechte und Bedürfnisse in der Ehe und darüber hinaus gesichert sind.

### Inhalte:

- Eheschließung – Was ändert sich durch die Heirat?
- Trennung – Tipps zur Vorbereitung bei Trennung!
- Ehescheidung – Was muss ich wissen?  
Sorgerecht, Umgang und Unterhalt – Kurzer Überblick nach der Scheidung!
- Eheverträge – Unromantisch oder notwendig?
- Schulden und Erbschaft – Nach Ehe, Trennung und Scheidung

Referentin: **Humera Ashraf**, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht, Offenbach am Main. Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V., Frauenbüro Langen und der ev. Kirche Langen

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

21.11.

Für Mädchen und Frauen

Samstag, 21. November, 10:00 – 16:00 Uhr  
Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70, Langen

Teilnahmebeitrag: 15 Euro  
Anmeldeschluss: 20. November

Herabsetzungen in Beruf und Alltagsleben, Ausgrenzung, verbale und körperliche Übergriffe bis hin zu Vergewaltigung, sowie bereits die Angst vor diesen unterschiedlichsten Formen von (sexualisierter) Gewalt, gehören nach wie vor zum Leben von Frauen und Mädchen. WenDo bietet als „Weg der Frauen“ Möglichkeiten, Ihre Stärke(n) und Fähigkeiten neu oder wieder zu entdecken und diese für sich zu nutzen – in alltäglichen, aber auch in ärgerlichen, empörenden, übergriffigen, beängstigenden oder bedrohlichen Situationen. Ein Weg, um Ihre Handlungsspielräume zu erweitern, Ziele zu erreichen, eigene Aggression zu erleben und ihr einen Ausdruck zu geben. Konfliktsituationen anzugehen, Übergriff- oder Gewaltsituationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern und sich zu wehren Freude, Spaß und (Lebens-)Lust zu erfahren.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, eine Decke, eventuell Verpflegung.

Der Kurs ist für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren unabhängig vom individuellen Fitness-Stand. Trainerin: **Brigitte Störmer**, Dipl. Sozialpädagogin, WenDo-Trainerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Coach

In Kooperation mit dem Familienzentrum Langen und der evangelischen Kirchengemeinde Langen.



## Kontakt und Anmeldung

Frauenbüro der Stadt Langen  
Sabine Nadler – Frauenbeauftragte

Südliche Ringstraße 80  
63225 Langen

Telefon: 06103 203-163  
E-Mail: frauenbuero@langen.de

Bestellen Sie jetzt unseren Newsletter unter:  
[www.langen.de/newsletter-frauenbuero.html](http://www.langen.de/newsletter-frauenbuero.html)

Fotos: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

## Veranstaltungen 2026



# Tanzen gegen Gewalt an Frauen

14.02.

Samstag, 14. Februar 2026 – ONE Billion Rising – Save the Date – Aufruf in Langen

Jede 3. Frau weltweit war bereits Opfer von Gewalt, wurde geschlagen, zu sexuellem Kontakt gezwungen, vergewaltigt oder in anderer Form misshandelt. Jede 3. Frau, das sind eine Milliarde Frauen (one billion), denen Gewalt angetan wird ... ein unfassbares Gräuelf.

Am 14. Februar lädt der V-Day eine Milliarde Frauen dazu ein, raus zu gehen, zu tanzen und sich zu erheben, um das Ende dieser Gewalt zu fordern. Eine Milliarde Frauen – und Männer – überall auf der Welt. Wir zeigen der Welt unsere kollektive Stärke und unsere globale Solidarität über alle Grenzen hinweg. Zeigt der Welt am 14. Februar, wie EINE MILLIARDE aussieht. Am 14. Februar sieht sie aus wie eine REVOLUTION.

Langen setzt am 14. Februar ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen und erhebt sich solidarisch gegen die Ausbeutung von Frauen und Mädchen auf der ganzen Welt. Auch 2026 tanzen in Langen Menschen jeden Alters beim Aktionstag am Mittwoch, 14. Februar, 17:30 Uhr, vor dem evangelischen Petrus-Gemeindehaus an der Bahnstraße 46 gemeinsam in der Öffentlichkeit zur Aktionshymne „Spreng die Ketten“, um ihre Solidarität zu bekunden.

Trainingszeiten folgen!



Internationaler Frauentag 2026

08.03.

## Frauenmatinee

Feiern Sie gemeinsam mit uns den Internationalen Frauentag!

Sonntag, 8. März 2026, 10:00 – 13:00 Uhr  
Wo: Bürgerhaus Egelsbach, Kirchstraße 21, Egelsbach  
Eintritt: 20 Euro

Was erwartet Sie:

- ein großes Frühstücksbuffet
- eine spannende Ausstellung “Gemeinsam gegen Sexismus”
- tolle musikalische Begleitung durch Triple A

Eine Kooperation der Frauen- und Gleichstellungsbüros Egelsbach, Langen und Dreieich  
Kartenvorverkauf – INFO folgt!



## Frauen im Landtag

20.05.

Besuch des Hessischen Landtags Wiesbaden:  
Zentrum der Landespolitik – Politik aus erster Hand

Mittwoch, 20. Mai von 10:00 – 16:00 Uhr  
Treffpunkt: Hessischer Landtag, Schlossplatz 1– 3,  
Eingang Grabenstraße, 65183 Wiesbaden

Anmeldeschluss: 4. Mai 2026

In diesem Tagesseminar im Hessischen Landtag erleben die Teilnehmerinnen unmittelbar, wie Politik „gemacht wird“. Nach einer Einführung über die Bedeutung, den Aufbau und die Aufgaben des Hessischen Landtags, erleben Sie eine Plenarsitzung von der Besuchertribüne aus live mit. Die Landtagspräsidentin wird die Teilnehmerinnen begrüßen und steht zum Gespräch zur Verfügung. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, die frauenpolitischen Sprecherinnen und Sprecher der einzelnen Landtagsfraktionen im Gespräch zu erleben und zu interviewen. Abschließend lernen Sie das Plenargebäude und die historischen Räume des Stadtschlusses bei einer kundigen Führung kennen.

Leitung: **Susanne Baier**,  
Kanzlei des Hessischen Landtags  
Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.  
Hessischer Landtag, Frauenbüro Langen

Die Veranstaltung findet im Rahmen des politischen Bildungsangebotes des Hessischen Landtags statt. Ein Teilnahmebeitrag entfällt daher. Ein Mittagessen im Landtagsrestaurant und Kaffee sind inklusive.

Sie haben die Möglichkeit, den frauenpolitischen Sprecherinnen und Sprechern im Gespräch Fragen zu stellen. Zur besseren organisatorischen Vorbereitung bitten wir Sie, dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. Ihre Fragen vorab zukommen zu lassen.

Exkursion  
Museum für Kommunikation Frankfurt:

10.06.

## Mediengeschichte(n) neu erzählt!

Mittwoch, 10. Juni 2026 von 17:30 – 19:00 Uhr  
Veranstaltungsort: 60596 Frankfurt am Main,  
Museum für Kommunikation Frankfurt,  
Schaumainkai 53 (Museumsufer)

Anmeldeschluss: 26. Mai 2026

Folgen Sie uns auf eine Reise durch die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Kommunikation: Anhand von bahnbrechenden Erfindungen, kuriosen Erlebnissen und ungewöhnlichen Schicksalen spannen wir in der Dauerausstellung auf 2500 qm den Bogen von der Keilschrifttafel bis zur Datenbrille. Vor allem den unbekannten (Super-) Heldinnen der Kommunikations- und Mediengeschichte kommen wir dabei auf die Spur. Die Führung wird von der Direktorin des Museums für Kommunikation, **Dr. Annabelle Hornung**, durchgeführt und sicher wird es auch Gelegenheit geben miteinander ins Gespräch zu kommen.

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. und Frauenbüro Langen

Teilnahmebeitrag:  
Die Führung ist kostenfrei.  
Die Teilnehmerinnen zahlen den Eintritt von 9 Euro bei Anknft.

Hinweis: Anmeldung bitte direkt an das Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Telefon 0611 / 157860 oder per E-Mail an frauen@buero-f.de



## Optimale Ernährung während der Wechseljahre

13.06.

Auf diese Weise begleitende Symptome lindern

Samstag, 13. Juni 2026, 10:00 – 13:00 Uhr  
Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70, Langen  
Teilnahmebeitrag: 5 Euro  
Anmeldeschluss: 28. Mai 2026

Die Wechseljahre sind noch immer ein Thema, dass in der schulmedizinischen Ausbildung nur eine kleine Rolle spielt, und das obwohl annähernd 50% der Bevölkerung über circa ein Jahrzehnt mit lebensverändernden eher negativen empfundenen Symptomen betroffen ist. Ein Grund mehr, sich präventiv auf diese Phase vorzubereiten oder/und zur Linderung von möglichen Symptomen während dieses Jahrzehnts beizutragen.

Durch eine begleitende Ernährung können Gewichtszunahme, Hitzewallungen, emotionale Schwankungen und Schlafstörungen reduziert werden und damit zu mehr Vitalität und Lebensqualität beitragen.

Dieser Vortrag beinhaltet, was du für dich optimieren kannst, um auf diese Lebensphase optimal vorbereitet zu sein bzw. deine bestehenden Symptome zu lindern.

Inhalte:

- Was verändert sich während der Wechseljahre im weiblichen Körper und was sollte demnach ernährungspsychologisch angepasst werden
- Überblick über alle Makronährstoffe und warum wir sie alle benötigen
- Empfehlung der richtigen Nährstoffverteilung während dieser Lebensphase
- Ausblick auf die qualitative Beschaffenheit unserer heutigen Lebensmittel und mögliche Supplementierungen
- Unterstützende Anwendungen zur Linderung von Symptomen und für ein verbessertes Lebensgefühl

Referentin: **Nadine Gobisch**, Ganzheitliche Ernährungsberaterin (mit Schwerpunkt auf therapeutischer Ernährung), Frankfurt am Main

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V., Frauenbüro Langen der evangelischen Kirchengemeinde Langen