



# FRAUENWOCHEN PROGRAMM 14.02. - 31.03.2026

## FRAUENGESCHICHTEN

Sehr geehrte Frauen des Vogelsbergkreises, endlich starten sie wieder, die Frauenwochen im Vogelsbergkreis, dieses Mal unter der Überschrift „Frauengeschichten“. Da der Internationale Frauentag, der 8. März, auf einen Sonntag fällt, beginnt die Auftaktveranstaltung im Lauterbacher Kino bereits um 18 Uhr mit Sekt, Selters und Popcorn. Gezeigt wird ein toller Film mit dem Titel „Ein Tag ohne Frauen“.

### Worum geht es?

Am 24. Oktober 1975 legten in Island mehr als 90 Prozent der Frauen die Arbeit nieder. Sie gingen weder ins Büro, noch kochten sie oder kümmerten sich um die Kinder. Das Land stand still. Der Streik sollte zeigen, wie wichtig Frauen in der Gesellschaft für das Wohl aller sind. Es wurde ein langer Tag für Männer. Unbedingt anschauen!

Das Programm der Frauenwochen ist sehr vielfältig. In den 40 Veranstaltungen dreht sich alles um Frauengeschichten. Der Begriff ist im deutschen Sprachgebrauch doppeldeutig. Da kann es um Liebschaften und Affären gehen oder sich um Biografien und Historien handeln.

Mit den Veranstaltungen der Frauenwochen spannen wir einen weiten Bogen in diesem Themenfeld. Er reicht von Lesungen um die Generation rund um die 80, die zu großen Teilen agil, ambitioniert, aufmerksam und aktiv ist. „Alt“ ist für sie nur eine Taste am Laptop.

Der Bogen umfasst auch die „Beklauten Frauen“, die Geschichte schrieben, während Männer dafür den Ruhm bekamen.

Weiterhin geht es um Kunst, Mode, Musik, Gesundheit, Genuss, Wohlfühlen, Politik und Gesprächsrunden sowie um einen Letzte-Hilfe-Kurs. Und natürlich geht es um Friedensfrauen weltweit, deren Wirken gerade jetzt so wichtig ist. Wir freuen uns auf jede dieser Veranstaltungen, den Austausch mit Ihnen

und verbleiben mit einem freundlichen Gruß

Die große Gemeinschaft des Frauenternetzwerkes und ganz besonders Elisabeth Hillebrand, ehrenamtlich Beauftragte für Gleichstellung und Integration des Vogelsbergkreises



## 14 02 GETANZTER PROTEST: ONE BILLION RISING

**ORGANISATION:** Beauftragte für Integration und Gleichstellung, AG Gewaltprävention im Bündnis für Familie und Mitglieder des Frauennetzwerks

**UHRZEIT:** 11:00-12:30

**ORT:** Marktplatz Alsfeld



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), hat also Gewalterfahrung. Und fast jeden Tag stirbt eine Frau an dieser Gewalt. Wir laden dazu ein, rauszugehen, zu tanzen und sich zu erheben, um das Ende dieser Gewalt zu fordern. Wir zeigen der Welt unsere kollektive Stärke und unsere globale Solidarität über alle Grenzen hinweg. Zeigen auch Sie der Welt am 14. Februar, wie EINE MILLIARDE aussieht. Am 14. Februar sieht sie aus wie eine REVOLUTION.

*Kommen Sie auf den Alsfelder Marktplatz und machen Sie mit!*

## 21 02 GEMEINSAM STARK – FRAUEN- FRÜHSTÜCK MIT LESUNG

**ORGANISATION:** SPD Frauen Vogelsbergkreis

**UHRZEIT:** 10:00-12:00

**ORT:** Zentralstation, Am Waldschlösschen 1, Lauterbach

**KOSTEN:** 18 €

Ein Morgen für Austausch, Inspiration und gute Gespräche. Wir laden euch herzlich ein zu einem Frauenfrühstück, das Genuss und politische Themen verbindet. Julia Rausch und Nina Mergner werden uns mit ausgesuchten Texten zu den Themen Selbstbestimmung, Gerechtigkeit und Demokratie inspirieren und interessante Impulse geben. Es bleibt Raum für Fragen, die uns beschäftigen - privat wie politisch. Wir freuen uns auf einen stärkenden Morgen mit euch.

*Anmeldung erbeten bis 15.02.26 unter M: 0178 5533907 oder claudiablum@freenet.de*

## 24 02 WORKSHOP: STARK. SELBSTBEWUSST. DU.

**ORGANISATION:** Vogelsberger Lebensräume

**UHRZEIT:** 17:00-19:00

**ORT:** Theodor-Heuss-Str. 3, Alsfeld

In diesem Workshop entdecken junge Frauen ab 16 Jahren ihre innere Stärken und lernen, ihren Selbstwert von Innen heraus aufzubauen. Mit praktischen Übungen, ehrlichem Austausch und vielen Aha-Momenten findest du heraus, was dich einzigartig macht, wie du innere Blockaden löst und selbstbewusst deinen Weg gehst. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem du dich gesehen, unterstützt und bestärkt fühlst – für mehr Mut, Selbstliebe und Klarheit in deinem Alltag.

*Anmeldung erbeten unter [d.ramovic@vb-l.de](mailto:d.ramovic@vb-l.de) oder M: 0170 9063367 (Frau Ramovic)*



## 27 02 FRAUEN MACHEN MUSIK

**ORGANISATION:** Raum für Alle + Anka Hirsch

**UHRZEIT:** 15:00-16:30

**ORT:** Raum für Alle, Lauterbach (Landsknechtsweg 5)

Singen, Tanzen, Trommeln, Konzert  
Singen und Tanzen kann jede Frau, die Rahmentrommel (in vielen Ländern ein traditionelles Fraueninstrument) ist in Grundlagen leicht zu lernen. Auch andere Instrumente sind willkommen. Dieses Musikangebot richtet sich an alle Frauen, aus verschiedenen Ländern und Kulturen, verschiedenen Alters und Lebenszusammenhängen. Ihre Fähigkeiten, ihre Energie und Lebensfreude werden durch die musikalischen Aktivitäten geweckt, es kommt zu Austausch und Begegnung, mit der Ermutigung, sich damit auch in der (Frauen-)Öffentlichkeit zu präsentieren.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Instrumente werden gestellt, eigene können mitgebracht werden.

Leitung: Anka Hirsch



*Kosten: Spende erwünscht*

*Anmeldung erbeten unter [info@raum-fuer-alle.info](mailto:info@raum-fuer-alle.info)  
Weitere Termine: 06.03., 20.03. und 27.03.*

## 03 VORTRAG: FRAUEN, MACHT UND FAIRER HANDEL

ORGANISATION: Weltladen Alsfeld e. V.  
UHRZEIT: 19:00-20:30  
ORT: Weltladen Alsfeld (Markt 15)

In dem Vortrag beleuchten wir, warum der Faire Handel eine echte Chance für Frauen weltweit darstellt. Wir zeigen, wie Frauen durch faire Strukturen gestärkt werden, welche Herausforderungen bestehen und welche Initiativen nachhaltige Veränderungen bewirken.

Referentin: Christine Feiler, Fair-Handels-Beraterin bei Weltläden in Hessen e. V.

*Spende erwünscht*



## 03 GEMEINSAM STARK – SNACKS, LITERATUR UND AUSTAUSCH

ORGANISATION: SPD Frauen Vogelsbergkreis  
UHRZEIT: 19:00-21:00  
ORT: Homberg  
KOSTEN: 18 €



Ein Abend für Austausch, Inspiration und gute Gespräche. Julia Rausch und Nina Mergner werden uns mit ausgesuchten Texten zu den Themen Selbstbestimmung, Gerechtigkeit und Demokratie inspirieren und interessante Impulse geben.

*Anmeldung erbeten bis 15.02.26 unter M: 0178 5533907 oder claudiablum@freenet.de*

## 04 INTERAKTIVER WORKSHOP: MEINE GRENZEN – MEINE STÄRKE

ORGANISATION: Vogelsberger Lebensräume  
UHRZEIT: 16:00-19:00  
ORT: Raum Lauterbach

In diesem interaktiven Workshop setzen sich junge Frauen (15–21 Jahre) mit dem Thema „Meine Grenzen – meine Stärken“ auseinander. Sie erfahren, was sexualisierte Gewalt bedeutet, und hinterfragen verbreitete Mythen zu diesem Thema. Die Teilnehmerinnen reflektieren, wie sie ihre eigenen Grenzen wahrnehmen und schützen können. Zudem erfahren sie, welche Unterstützungswege es gibt, wenn sie Hilfe brauchen.

*Wir bitten um verbindliche Anmeldung (auch anonym) unter [fachstelle@vb-l.de](mailto:fachstelle@vb-l.de); nach Anmeldung wird der Veranstaltungsort bekannt gegeben*



## 05 ENDOMETRIOSE – EIN LANGER LEIDENSWEG BIS ZUR DIAGNOSE

ORGANISATION: Bezirkslandfrauenverein Lauterbach in Kooperation mit büroF Wiesbaden  
UHRZEIT: ab 19:30 (90-120 Min.)  
ORT: via Zoom

Schätzungen zufolge leiden in Deutschland ca. zwei Millionen Frauen an Endometriose. Jedes Jahr erkranken ca. weitere 40.000 Frauen daran. Dennoch ist die Krankheit noch wenig erforscht und benötigt definitiv mehr Aufmerksamkeit und Forschung. Die Endometriose ist eine Krankheit, bei der sich die Gebärmutterschleimhaut nicht nur in der Gebärmutterhöhle, sondern auch außerhalb befindet und individuell verschiedene Symptome verursacht. Die häufigsten äußern sich in starken Regelschmerzen/-blutungen und Zysten. Referentin ist Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden.

*Anmeldung erbeten unter [poehlig-freiensteinau@freenet.de](mailto:poehlig-freiensteinau@freenet.de) oder auf [www.landfrauen-bildung.de](http://www.landfrauen-bildung.de)*



## 05 AUSSTELLUNG UND DISKUSSION: FRAUEN IM FOKUS

ORGANISATION: Gleichstellungsbeauftragte des Vogelsbergkreises gemeinsam mit AWO-Kreisverband, VdK und Familienbündnis  
UHRZEIT: 19:00-21:00  
ORT: Kulturladen Schlitz (Salzschlirfer Str. 2a)

In den politischen Gremien von Städten, Gemeinden und Landkreis sind Frauen nach wie vor deutlich unterrepräsentiert. Ihre Zahl ist sogar rückläufig. Es gibt viele Gründe, die politischen Gremien paritätisch zu besetzen. Wenn in der Politik die Lebenswirklichkeit nur zur Hälfte repräsentiert wird, schadet das der Qualität der Entscheidungen. Zahlreiche Studien zeigen, dass eine paritätische Teambesetzung die Gruppenintelligenz steigern lässt. Deshalb ist es ein gemeinsames Anliegen der Region, die Vorteile von paritätischen Besetzungen auch in den politischen Entscheidungsgremien zu nutzen.

*Als Gesprächspartnerinnen sind alle Frauen eingeladen, die auch auf den Listen von Parteien im Vogelsberg für die Kommunalwahl im März kandidieren. Gemeinsam wollen wir an diesem Abend über mögliche Wege und Strategien diskutieren.*



## 06 03 INTERAKTIVER WORKSHOP: TIERISCH STARK. DEIN RESSOURCENTIER.

ORGANISATION: Vogelsberger Lebensräume  
UHRZEIT: 14:00-16:00  
ORT: Alte Gärtnerei Lauterbach,  
An der Wascherde 2

Oft sind wir uns unserer Stärken und Fähigkeiten nicht bewusst oder legen unseren Fokus nur auf das, was wir nicht können. Das eigene Ressourcentier bietet dir die Möglichkeit eines Perspektivwechsels, der helfen kann, schlummernde Ressourcen wiederzufinden oder neu zu entdecken. Erstaunlich, was hier alles zutage kommen kann, womit wir – selbst in schwierigen Situationen – handlungsfähig bleiben können!

Anmeldung erbeten an Antje Becker (a.becker@vb-l.de, M: 0151/55025918) oder Anke Kraft (a.kraft@vb-l.de, M: 0151/55025919)



## 06 03 WELTGEBETSTAG: „KOMMT! BRINGT EURE LAST.“

Der Weltgebetstag der Frauen wird am 6. März 2026 gefeiert. Der diesjährige Gottesdienst trägt das Motto „Kommt! Bringt eure Last.“ und stammt aus Nigeria. Gemeinsam setzen wir ein Zeichen für Solidarität und Zusammenhalt weltweit. Informieren Sie sich in Ihrer Gemeinde über die aktuellen Veranstaltungen rund um den Weltgebetstag und seien Sie herzlich eingeladen, mitzufeiern und gemeinsam für Frieden und Gerechtigkeit einzutreten!

## 06 03 TÖCHTER WIE WIR – LESUNG ZUM FRAUENTAG MIT TRAUDI SCHLITT

ORGANISATION: Traudi Schlitt  
UHRZEIT: ab 20:00  
ORT: Güterbahnhof Alsfeld,  
Zeller Weg 23  
KOSTEN: 15 € VVK/ 18 € Abendkasse

Pünktlich zum Frauentag meldet sich die Alsfelder Kolumnistin mit ihren Themen rund um Frauenleben im Allgemeinen und im Besonderen zu Wort. Sie findet die Tücke und die Schönheit des Alltags im Detail und wird sich gerade zum Frauentag auch der Frage zuwenden, was Töchter von der Politik erwarten. Für die Musik konnte sie mit Heidi Lust und Vitor Domingues Hausen ein spannendes Duo gewinnen, das mit Bluesstimme und jazziger Gitarre für eine flirrende Stimmung sorgt.

Karten: Buchladen Lesenswert, T: 06631 7762345 / Buchladen Das Buch, T: 06641 61443

## 07 03 „ICH WEISS, WAS ICH WILL UND KANN.“ – ERFOLGREICH ZIELE SETZEN UND ERREICHEN

ORGANISATION: Bezirkslandfrauenverein  
Alsfeld  
UHRZEIT: 9:30-12:30  
ORT: Familienzentrum Homberg  
(Ohm), Frankfurter Str. 1  
KOSTEN: 15 €

Frühstück mit Vortrag | Frauen tragen viele Potenziale in sich. Nur leider kommen die häufig nicht zum Tragen, weil wir uns selbst sabotieren und es uns nicht zutrauen, unsere Fähigkeiten zu entfalten und ins rechte Licht zu rücken. Doch auf Dauer macht es unzufrieden, immer nur mit angezogener Handbremse zu fahren. Ein Großteil unserer Zufriedenheit – beruflich wie privat – unterliegt unserem eigenen Willen. Unsere Gestaltungskraft ist uns oftmals nicht präsent. In dieser Veranstaltung geht es darum, uns über unsere eigenen Potenziale und Möglichkeiten klar zu werden und uns bewusst zu machen, was in uns steckt. Dies versetzt uns in die Lage, SMARTe Ziele zu formulieren und Wege zu finden, diese auch zu erreichen. So können wir zu mehr Zufriedenheit und Selbstentfaltung in allen Lebensbereichen gelangen.

Anmeldung erbeten bis 02.03.26 unter M: 0151 56068728 oder per Mail an [info@bezirkslandfrauen-alsfeld.de](mailto:info@bezirkslandfrauen-alsfeld.de)



**07+08  
03**

**20 JAHRE  
TRADITIONELLES FRAUEN-  
FRÜHSTÜCK & KABARETT**

ORGANISATION: Frauenbeauftragte  
aus der Region  
UHRZEIT: 10:00-15:00 Taufsteinhütte-  
ORT: Vulkanhütte, Am  
Hoherodskopf 2, Schotten  
KOSTEN: 46 €

Karrierefrau, „Perlhuhn“, Feministin oder Land-  
frau erleben morgendlichen Gaumenschmaus mit  
Musik, Spaß und Kurzweil – wir feiern weiter mit  
Tine Lott & Frau Kraft! Gemütliche Atmosphäre  
und kulinarische Höhepunkte auf dem Vulkan  
Vogelsberg garantiert.

*Gruppen bitte unter Angabe einer  
Ansprechpartnerin frühzeitig  
anmelden (bis 20.01.) unter  
M: 0171 8531120 oder  
gudrun-haas-schotten@t-online.de*



**08  
03**

**AUFTAKTVERANSTALTUNG:  
EIN TAG OHNE FRAUEN –  
FILM, SEKT UND POPCORN**

ORGANISATION: Frauennetzwerk  
UHRZEIT: Vogelsbergkreis  
18:00-21:00  
ORT: Lichtspielhaus, Lauterbach  
(Neuer Steinweg 27)  
KOSTEN: 8 € inkl. Sekt zur Begrüßung



*Ein Tag ohne Frauen: 90 % der Isländerinnen  
machen frei! Am 24.10.1975 beschlossen die  
isländischen Frauen, ihre Arbeit niederzulegen –  
egal ob zu Hause, in der Fabrik oder im Büro.  
Ein langer Tag für Männer „Langer Freitag“ heißt  
dieser Tag in Island aus der Väterperspektive.  
Die Würstchen sollen ausverkauft gewesen sein.  
Zum Mittagessen gab es an diesem Tag überall  
Hot Dogs. Im Film erzählen die Protagonistinnen  
von der historischen Aktion so beschwingt,  
humorvoll, selbstironisch, dass sich die Power  
beim Zuschauen überträgt. Im Film sieht man  
gepflegte Ladies in Kostüm, mit Lippenstift und  
Dauerwelle, die sich lachend an den Streich ihres  
Lebens erinnern. „Ein Tag ohne Frauen“ macht  
klar: von alleine ändert sich nichts!*

*Karten an der Abendkasse*

LICHTSPIELHAUS  
ausgezeichnetes kino ■ ■ ■

**09  
03**

**DISKUSSIONS- & VERNETZUNGS-  
FORUM: MUT. MACHERINNEN.  
MÖGLICHKEITEN.**

ORGANISATION: Soroptimist International Club  
Lauterbach-Vogelsberg  
UHRZEIT: 18:00-20:00  
ORT: Kulturspinnerei, Lauterstr. 3,  
Lauterbach  
KOSTEN: Spende erbeten

*Du bist berufstätig im Vogelsbergkreis und jonglierst zwischen Job und Familie? Dann ist diese besondere „Spinnerei“ genau das Richtige für dich. Wir Soroptimistinnen aus dem Club Lauterbach-Vogelsberg möchten berufstätigen Frauen einen Raum für Austausch bieten: Welche Herausforderungen erlebst du? Welche Lösungen hast du gefunden – oder suchst du noch? Drei Frauen aus der Region teilen offen ihre Erfahrungen – vom Arbeiten mit Kindern über Pendeln und Homeoffice bis hin zu Auslandsaufenthalten und Rückkehr. Anschließend entscheidest du im Open Space selbst, welche Themen dir wichtig sind. Vernetze dich, tausche dich aus und sammle Impulse für deinen eigenen Weg. Ein kompaktes, lebendiges Format für Frauen, die etwas bewegen wollen.*

[www.si-club-lauterbach-vogelsberg.de](http://www.si-club-lauterbach-vogelsberg.de)

*Bitte bis zum 04.03.  
unter diesem Link  
anmelden:*



**09  
03**

**VORTRAG:  
DETOX UND WECHSELJAHRE**

ORGANISATION: vhs des Vogelsbergkreises  
UHRZEIT: 18:30-20:00  
ORT: vhs Lauterbach (Obergasse 44)  
KOSTEN: 6,10 € - 10,20 €

Ideal für alle, die sich müde, antriebslos oder „übersäuert“ fühlen – oder einfach gesund den Beschwerden der Wechseljahre vorbeugen möchten! In diesem Vortrag erhalten Sie zahlreiche Informationen rund um das Thema Detox für den Körper: Entsäuerung, Leberentlastung, Vitalstoffversorgung und Unterstützung der natürlichen Ausleitungswege.

*Anmeldung erbeten bis 02.03.26 unter T: 06631  
792770 oder auf [www.vhs-vogelsberg.de](http://www.vhs-vogelsberg.de)  
(Kursnr. 261-3302)*

vhs  
Vogelsbergkreis

## 10 03 KRIMILESUNG MIT SONJA WOLFER & FRÜHSTÜCK

ORGANISATION: Mehrgenerationenhaus (MGH)  
Schotten  
UHRZEIT: ab 9:30  
ORT: MGH, Kirchstr. 20, Schotten  
KOSTEN: 16 €



Eine mörderisch spannende Krimilesung, bei der die Gäste zu Ermittlern werden: Sonja Wolfer präsentiert einen spannenden Kriminalfall und bietet den Gästen dazu Informationen aus der realen Welt von Mordermittlern, Fallanalytikern und True Crime Fällen.

Die Gäste machen sich gemeinsam auf die Spur einer Täterperson, die ein grausames Spiel treibt.



Mehr  
Generationen  
Haus  
Miteinander - Füreinander  
Schotten

Anmeldung erbeten bis 5. März unter  
T: 06044 9645814 oder  
[mehrgenerationenhaus@schotten.de](mailto:mehrgenerationenhaus@schotten.de).

## 10 03 STARKE FRAUEN, STARKE DEMOKRATIE

ORGANISATION: AWO Kreisverband Vogelsbergkreis e. V. in Zusammenarbeit mit AWO Sozialzentrum Lauterbach  
UHRZEIT: 14:00-16:00  
ORT: AWO Sozialzentrum, Bilsteinweg 1, Lauterbach

Aus dem Leben von Marie Juchacz (1879-1953) Marie Juchacz war überzeugte Demokratin, Sozialreformerin und Gründerin der Arbeiterwohlfahrt. Als erste Frau in Deutschland hielt sie am 19. Februar 1919 eine Rede in der Weimarer Nationalversammlung. Zitat: „Die Frau ist vollberechtigte Staatsbürgerin. Überlegen Sie, was das heißt: Es gibt mehr Frauen im wahlfähigen Alter als Männer.“ Daran hat sich bis heute nichts geändert. Marie Juchacz engagierte sich lebenslang für die Gleichberechtigung von Frauen, denn Frauen haben die Chance auf Mitgestaltung des Gemeinwesens und der Politik. Das Leben von Marie Juchacz ist ein gutes Beispiel dafür, dass Frauen, die sich öffentlich engagieren, positive Veränderungen in Gesellschaft und Politik bewirken können.

Anmeldung erbeten unter  
M: 0160 4779516 (Heike Bohl)



## 10 03 HÄUSLICHE GEWALT: AM ANFANG WAR ES LIEBE

ORGANISATION: Fachstelle gegen häusl. Gewalt  
UHRZEIT: 15:30-17:00  
ORT: Kreisverwaltung, Goldhelg 20, Lauterbach (Sitzungssaal)

Was ist Gewalt und was beschreibt die Gewaltspirale? Welche Formen von Gewalt und welche Hilfen gibt es? *Anmeldung erbeten unter [Fachberatung.HG@vogelsbergkreis.de](mailto:Fachberatung.HG@vogelsbergkreis.de)*

## 10 03 WORKSHOP: PAUSE FÜR DIE SEELE – EIN ABEND NUR FÜR DICH

ORGANISATION: Vogelsberger Lebensräume  
UHRZEIT: 18:00-19:30  
ORT: Alte Gärtnerei Lauterbach, An der Wascherde 2 (Konferenzraum)

Manchmal braucht es einen Moment des Innehaltens – fernab vom Alltag, von Anforderungen und äußeren Rollen. „Pause für die Seele“ lädt dich zu einem achtsamen Abend ein, an dem du ganz bei dir ankommen darfst. Es erwarten dich Impulse zur Selbstreflexion, sanfte Atem- und Achtsamkeitsübungen, kleine Bewegungssequenzen sowie eine geführte Meditation. Für alle ab 16 Jahre, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen möchten.

Anmeldung erbeten unter [s.borho@vb-l.de](mailto:s.borho@vb-l.de)



## 12 03 KOMPAKTSEMINAR: DIE WELT ÄTHERISCHER ÖLE

ORGANISATION: vhs des Vogelsbergkreises  
UHRZEIT: 18:30-21:00  
ORT: vhs Lauterbach (Obergassee 44)  
KOSTEN: 10,20 € - 16,90 €

Gerade für Frauen können ätherische Öle wertvolle Begleiter sein – sie unterstützen kleine Wohlfühlmomente, stärken die innere Balance und helfen, achtsam mit sich selbst umzugehen. Im Seminar lernen Sie, was ätherische Öle sind, wie sie sicher angewendet werden können und welche Öle besonders vielseitig im Familien- und Lebensalltag einsetzbar sind. Praxisimpulse und Duftproben runden den Abend ab.

Anmeldung erbeten bis 04.03.26 unter T: 06631 792770 oder auf [www.vhs-vogelsberg.de](http://www.vhs-vogelsberg.de) (Kursnr. 261-3301)





## 12 03 DIE WELT DER KLANGSCHALEN ERLEBEN – MIT ALLEN SINNEN

ORGANISATION: Karin Linker und Heidrun Stark  
UHRZEIT: 19:30-21:30  
ORT: DGH Alsfeld-Reibertenrod  
KOSTEN: 20 €

An diesem Abend lernen Sie das Klangfeld und das Klangkonzert sowie Varianten der Klangmassage kennen. Sie erfahren die Wirkung der Entspannung auf Körper, Geist und Seele. Schwerpunkt des Abends ist, den Menschen abzuholen und ihm das zu geben, was er sich im Hier und Jetzt wünscht, ein Austausch untereinander und miteinander.

Mitzubringen: 1 Matte, 2 Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung.

*Anmeldung erbeten unter [karin-linker@web.de](mailto:karin-linker@web.de)*



## 13 03 VORTRAG: VON KAMILLENTÉE BIS FRAUENGOLD

ORGANISATION: AWO Sozialzentrum  
Lauterbach  
UHRZEIT: ab 19:00  
ORT: Bilsteinweg 1, Lauterbach  
KOSTEN: 10 €



Christiane Pflug und Traudi Schlitt über die Frage, warum Medizin weiblicher werden muss. Die Pharmazeutin Christiane Pflug und die Kolumnistin Traudi Schlitt machen sich auf die Suche nach den Fallstricken, die die Medizin für Frauen bereithält. „Von Kamillentee bis Frauengold“ heißt ihr Programm. Die beiden werfen einen so unterhaltsamen wie informativen Blick auf die Gendermedizin. Sie werden so wichtige Fragen klären wie „Warum werden Medikamente heute immer noch am Durchschnittsmann getestet?“, „Warum sehen die Herzinfarktsymptome bei Frauen anders aus, als man es im Erste-Hilfe-Kurs lernt?“ und wieso heißt es eigentlich immer noch „Der Nächste, bitte!“?

*Anmeldung erwünscht unter T: 06641 96340  
oder an [senioren-lauterbach@awo-hs.org](mailto:senioren-lauterbach@awo-hs.org)*



Hessen-Süd

## 13 03 GESPRÄCHSRUNDE: SUCH (T) ERFAHRUNGEN – VON FRAU ZU FRAU

ORGANISATION: Vogelsberger Lebensräume  
UHRZEIT: 9:00-12:00  
ORT: Zeller Weg 2, Alsfeld

Wir wollen uns in einer vertrauensvollen Runde über das Thema Sucht austauschen. Bei einem gemütlichen Frühstück können wir darüber reden, woran man suchtkranke Menschen erkennen kann und wo man Hilfe suchen kann. Fragen, Erfahrungen und Meinungen sind willkommen.

*Wir bitten um verbindliche Anmeldung  
(auch anonym) unter M: 0151 55025915  
(Susanne Reinhold)*



## 13 03 WORKSHOP: EINFACH TROMMELN...

ORGANISATION: Elke Ama'Sora Saller  
UHRZEIT: 19:00-20:30  
ORT: Rainröder Str. 6, Alsfeld-Eifa  
KOSTEN: 20 €

mit und ohne Vorkenntnisse  
mit und ohne Instrumente  
mit ganz viel Freude und  
Spaß beim Ausprobieren :-)

*Anmeldung unter T: 06631 73540  
oder [elke.saller@t-online.de](mailto:elke.saller@t-online.de)*



## 14 03 FRIEDENSFRAUEN WELTWEIT – FRAUENFRÜHSTÜCK MIT POLITISCHEN LECKERBISSEN

ORGANISATION: Friedensinitiative Vogelsberg,  
Cobra e. V., Naturfreundinnen  
Vogelsberg  
UHRZEIT: 10:00-13:00  
ORT: Raum für Alle, Landsknechts-  
weg 5, Lauterbach

Bei einem gemütlichen Frühstück stellen wir verschiedene Persönlichkeiten aus der Frauen-Friedensbewegung vor. Unvergessen, dass aus dem ersten Frauenfriedenskongress anfang dieses Jahrhunderts, an dem über 1000 Frauen teilnahmen, die UNO hervorgegangen ist. Wir werden in kleinen Kurzportraits verschiedene Frauen und Friedensorganisationen vorstellen, wie „Frauen in Schwarz“, „marche mondiale de femmes“ und auch Einzelpersönlichkeiten wie beispielsweise Berta von Suttner und Rosa Luxemburg. Die Veranstaltung wird von Friedensliedern aus verschiedenen Ländern umrahmt.

*Bitte eine Kleinigkeit zu Essen fürs gemeinsame Buffet mitbringen.*

## 14 03 LESUNG: KRISTINE BILKAU LIEST AUS „HALBINSEL“

ORGANISATION: Stadtbücherei Lauterbach  
und ihr Förderverein  
UHRZEIT: ab 20:00  
ORT: Hohhausmuseum Lauterbach  
KOSTEN: 10 €



Ausgezeichnet mit dem Preis der Leipziger Buchmesse 2025! Ein Haus am Wattenmeer. Eine Mutter und ihre Tochter. Und der Versuch einer Annäherung zwischen den Generationen.

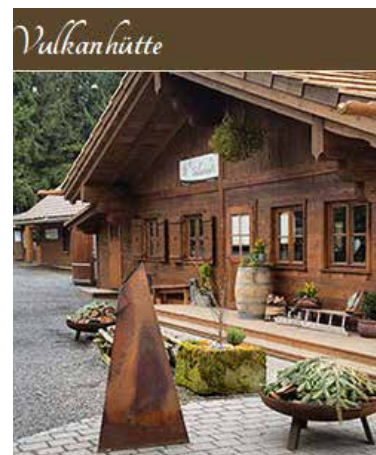
*Karten erhältlich in den Buchhandlungen „Lesezeichen“ und „Das Buch“ in Lauterbach sowie in der Stadtbücherei Lauterbach, T: 06641 184162, [stadtbuecherei@lauterbach-hessen.de](mailto:stadtbuecherei@lauterbach-hessen.de)*

## 15 03 20 JAHRE TRADITIONELLES FRAUEN- FRÜHSTÜCK & KABARETT

ORGANISATION: Frauenbeauftragte  
aus der Region  
UHRZEIT: 10:00-15:00 Taufsteinhütte-  
ORT: Vulkanhütte, Am  
Hoherodskopf 2, Schotten  
KOSTEN: 46 €

Karrierefrau, „Perlhuhn“, Feministin oder Landfrau erleben morgendlichen Gaumenschmaus mit Musik, Spaß und Kurzweil – wir feiern weiter mit Tine Lott & Frau Kraft! Gemütliche Atmosphäre und kulinarische Höhepunkte auf dem Vulkan Vogelsberg garantiert.

*Tische und Plätze sind reserviert, Gruppen bitte unter Angabe einer Ansprechpartnerin frühzeitig anmelden (bis 20.01.) unter T: 0171 8531120 oder [gudrun-haas-schotten@-online.de](mailto:gudrun-haas-schotten@-online.de)*



## 16 03 DAS GLÜCK IN DIR!

ORGANISATION: Regionale Diakonie Oberhessen und Caritasverband Gießen  
UHRZEIT: 14:00-16:00  
ORT: Peter-Grünberg-Platz 1, Lauterbach

Eine Auszeit für Frauen, die lernen möchten, ihr inneres Glück bewusst wahrzunehmen und zu stärken. Im Fokus steht, sich eigener Glücksmomente im Alltag bewusst zu werden und sich so die positiven Momente des Lebens zu vergegenwärtigen.

*Anmeldung erbeten unter T: 06641 64669182 oder per Mail an [ina.wenz@regionale-diakonie.de](mailto:ina.wenz@regionale-diakonie.de)*



## 16 03 LESUNG: FRAUENGESCHICHTEN IN DER STADTBÜCHEREI SCHLITZ

ORGANISATION: Stadtbücherei Schlitz  
15:00-17:00  
UHRZEIT: Stadtbücherei Schlitz,  
ORT: Schulstraße 2



Sie sind schon fast traditionell, die Lesungen in der Schlitzer Stadtbücherei in den Frauenwochen. In diesem Jahr geht es um Frauengeschichten. Dazu haben Barbara Erd, Gerlinde Jennert und Elisabeth Hillebrand passende Geschichten ausgesucht und freuen sich darauf, sie in der gewohnt gemütlichen Runde vorlesen zu dürfen. Mit einer Pause bei Kaffee, Tee und Kuchen ist ein schöner Montagnachmittag bereits vorprogrammiert.

Anmeldung erbeten unter T: 06642 7889



## 16 03 VORTRAG: FRAUENKÖRPER – DIE RICHTIGE MIKRONÄHR- STOFFVERSORGUNG

ORGANISATION: vhs des Vogelsbergkreises  
UHRZEIT: 18:30-20:00  
ORT: vhs Lauterbach (Obergasse 44)  
KOSTEN: 6,10 € - 10,20 €

Mikronährstoffe sind Taktgeber unserer Gesundheit. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind für unseren Körper lebensnotwendig, ein Mangel bleibt lange unbemerkt und kann weitreichende gesundheitliche Folgen haben. In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Mikronährstoffe und ihre Funktionen im Körper. Außerdem gibt es Tipps zur Krankheitsprävention und Informationen zu den häufigsten Erkrankungen.

Anmeldung erbeten bis 11.03.26 unter T: 06631 792770 oder auf [www.vhs-vogelsberg.de](http://www.vhs-vogelsberg.de) (Kursnr. 261-3303)



## 18 03 LESUNG FÜR FRAUEN MIT ASTRID RUPPERT

ORGANISATION: Familienzentrum  
Homberg (Ohm)  
UHRZEIT: ab 19:00  
ORT: Familienzentrum, Frankfurter  
Str. 1, Homberg (Ohm)  
KOSTEN: 5 €

Die SPIEGEL-Bestsellerautorin Astrid Ruppert liest aus ihrer Kurzgeschichtensammlung „nebenan leben“. In der kleinen Sammlung von Kurzgeschichten geht es um Frauen, die an Punkten in ihrem Leben stehen, an denen sich etwas verändert. Es sind hier nicht die großen, dramatischen Wendepunkte, an denen sich ein Leben verändert. Astrid Ruppert schaut auf die alltäglichen, kleinen, fast unscheinbaren Momente, in denen sich eine Wahrnehmung verschiebt und dadurch plötzlich etwas in Bewegung kommen kann.



Anmeldung bitte per Mail an [fz@homberg.de](mailto:fz@homberg.de),  
[www.familienzentrum-homberg-ohm.de](http://www.familienzentrum-homberg-ohm.de)



## 19 03 LETZTE-HILFE-KURS

ORGANISATION: Hospizverein Alsfeld e.V.  
UHRZEIT: 15:00-19:00  
ORT: Katholisches Pfarrzentrum,  
Schellengasse 26, Alsfeld  
KOSTEN: 10 € inkl. Begleitbroschüre

Im Letzte-Hilfe-Kurs werden in kurzer und gut verständlicher Form die wichtigsten Grundlagen der Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen vermittelt. Teilnehmende lernen, was am Lebensende passiert, wie man Leiden erkennt und lindert, Trost spendet und praktisch unterstützen kann, entweder zuhause, im Pflegeumfeld oder im Freundeskreis. Mit insgesamt vier Modulen stärkt der Kurs Mitgefühl, Wissen und Sicherheit in schwierigen Abschiedssituationen, damit niemand in der letzten Lebensphase allein sein muss.



Für Mitglieder der Energie-BKK  
übernimmt die Krankenkasse die Gebühr.  
Anmeldung erbeten unter T: 06631 709173 oder  
[info@hospiz-alsfeld.de](mailto:info@hospiz-alsfeld.de)

## 19 03 DIE WELT DER KLANGSCHALEN ERLEBEN – MIT ALLEN SINNEN

ORGANISATION: Karin Linker und Heidrun Stark  
UHRZEIT: 19:30-21:30  
ORT: Ev. Kirche Lauterbach  
KOSTEN: 20 €

An diesem Abend lernen Sie das Klangfeld und das Klangkonzert sowie Varianten der Klangmassage kennen. Sie erfahren die Wirkung der Entspannung auf Körper, Geist und Seele. Schwerpunkt des Abends ist, den Menschen abzuholen und ihm das zu geben, was er sich im Hier und Jetzt wünscht, ein Austausch untereinander und miteinander.

Mitzubringen: 1 Matte,  
2 Kissen, eine Decke und  
bequeme Kleidung.

Anmeldung erbeten unter  
karin-linker@web.de



## 20 03 MUSIKALISCHE LESUNG: DER NÄCHSTE REDNER IST EINE DAME

ORGANISATION: Traudi Schlitt, Johanna Mildner  
UHRZEIT: 19:00-21:00  
ORT: Villa Raab, Altenburger Str. 60,  
Alsfeld

Mit einer Hommage an die Frauen des ersten deutschen Bundestages treten am Freitag, 20. März 2026, um 19:00 Uhr acht Frauen vor ihr Publikum: Tanja Bohn, Johanna Mildner, Stefanie Planz, Julia Rausch, Lis Römer und Traudi Schlitt lesen Texte aus dem Buch „Der nächste Redner ist eine Dame“ (Ch. Links Verlag, 2024), das die Biografien aller 38 Frauen enthält, die von 1949 bis 1953 ins erste bundesdeutsche Parlament gewählt wurden. Ein Beitrag wird aus dem Tagebuch von Anna Haag stammen. Passend dazu wird Sabine Dietrich am Klavier Stücke von Zaz bis Sting spielen und mit ihrer Musik die Aussagen der Texte vertiefen. Moderiert wird der Abend von Barbara Peters. Der Eintritt zu der Veranstaltung ist frei. Es werden Spenden zugunsten des Vogelsberger Frauenhauses erbeten.



Freier Eintritt, es wird um Spenden zugunsten des  
Vogelsberger Frauenhauses gebeten.  
Anmeldung erwünscht unter T: 06631 7762345

## 24 03 WAS WIR TRAGEN, WER WIR SIND: KLEIDER, FRAUEN, GESCHICHTEN

ORGANISATION: Boutique „Frau Kirschbaum“  
UHRZEIT: 19:00  
ORT: „Frau Kirschbaum“,  
Marktplatz 11, Lauterbach

An diesem Abend dreht sich bei „Frau Kirschbaum“ alles um das Thema Kleidung und Mode. Inmitten aktueller Frühlingsmode liest Petra Scheuer, Leiterin der Stadtbücherei Lauterbach, Geschichten rund um das Thema. Dazu werden Häppchen und Sekt gereicht.

Da die Anzahl der Plätze begrenzt ist, wird um  
Anmeldung unter T: 06641 9783373 gebeten.



## 24 03 INTERNATIONALES FRAUEN- FRÜHSTÜCK MIT MUSIK VON FRAUEN FÜR FRAUEN

ORGANISATION: Caritaszentrum Vogelsberg  
UHRZEIT: 10:00-12:00  
ORT: Kath. Pfarrzentrum, Schellen-  
gasse 26, Alsfeld

Die Teilnehmerinnen der „Weltenkinder – interkulturellen Mutter-Kind-Gruppe“ des Caritaszentrums im Vogelsberg gestalten auch in diesem Jahr ein vielfältiges Frühstücksbuffet mit internationalen Speisen und Spezialitäten. Für die musikalische Begleitung sorgt das „Acht Ohren Trio“ unter der Leitung von Anka Hirsch – mit Musik aus allen Ecken der Welt. Ein besonderes Highlight wird die Abschlusspräsentation von Teilnehmerinnen der „Weltenkinder“ sein. Sie haben in einem vorangegangenen Workshop gemeinsam gesungen, getanzt und getrommelt. Es erwartet Sie ein bunter Vormittag mit gutem Essen, schöner Musik und vielen Begegnungen.

Kein Eintritt, um Spenden wird gebeten  
Anmeldung erwünscht unter T: 06631 77651-0  
oder andrea.schaal-walosik@caritas-giessen.de