

**Frauen
am
Eck**



**KOBLENZER
FRAUEN
GESUNDHEITS
TAGE**

**Veranstaltungen
zum Thema
Gesundheit**

22. bis 29. März 2009

www.frauengesundheitstage.koblenz.de



Stadt Koblenz





Vom 22. bis 29. März 2009 dreht sich in Koblenz alles um die körperlichen, seelischen und sozialen Aspekte von Frauengesundheit - und das bereits zum vierten Mal nach dem Koblenzer Frauengesundheitsjahr „Frauen am Eck“ 2005 und den Koblenzer Frauengesundheitstagen 2007 und 2008.

30 Beteiligte gestalten das Programm und wollen mit ihren Angeboten Frauen in allen Lebenslagen und Lebensphasen ansprechen: Mädchen, junge und ältere Frauen, Mütter mit Kindern, berufstätige Frauen, Migrantinnen....Sie sollen in dieser Woche die Gelegenheit erhalten, sich einen Einblick in die unterschiedlichen Strategien zur Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit zu verschaffen.

Das Ergebnis ist auch in diesem Jahr wieder ein buntes und vielfältiges Programm mit mehr als 60 Vorträgen, Seminaren, Workshops und sportlichen Mitmach-Aktionen. Dabei finden neben gesundheitsspezifischen Interessen von Frauen und medizinischen Schwerpunktthemen auch Bereiche wie Lebensgestaltung und Lebensplanung, Rechtsfragen, Partnerschaft und Sexualität und spezifische soziale und wirtschaftliche Lebenslagen Berücksichtigung.

Die Gesundheit von Menschen wird wesentlich durch Politik, Wirtschaft, Arbeitsmarktsituation und soziale und ökologische Bedingungen beeinflusst. Gesundheitsförderung sollte also hier ansetzen und muss - um Erfolg zu haben - die Lebenszusammenhänge und die sich daraus ergebenden unterschiedlichen Bedürfnisse von Frauen und Männern im Blick haben. Das heißt: Gesundheitspolitik muss geschlechterdifferenziert sein. Hier setzen die Koblenzer Frauengesundheitstage 2009 an. Sie verleihen dem Thema „Frauengesundheit“ Öffentlichkeit. Mit ihren zahlreichen Veranstaltungen sind sie ein Zeichen, dass Frauen in ihrer Vielfalt und mit ihren speziellen Bedürfnissen und Stärken ernst genommen werden.

Mit den Koblenzer Frauengesundheitstagen 2009 möchten wir Ihnen

- umfassende und seriöse Informationen bieten,
- einen Überblick über das frauenrelevante gesundheitliche Angebot der Stadt Koblenz ermöglichen,
- die breite Leistungspalette der frauen-, gesundheits- und sozialpolitischen Errungenschaften der Stadt Koblenz präsentieren und
- Sie sensibilisieren für Themen der Frauengesundheit.

Übrigens: bei vielen Veranstaltungen sind nicht nur die „Frauen am Eck“, sondern auch Männer herzlich willkommen und können sich informieren und mitmachen.

Ich freue mich, wenn Sie, liebe Koblenzerinnen und Koblenzer, mit Interesse und Spaß dabei sind.

Schulte-Wissermann

Dr. Eberhard Schulte-Wissermann
Oberbürgermeister der Stadt Koblenz

Alle Termine auf einen Blick

Sonntag, 22. März 2009

Auftaktveranstaltung im Kemperhof Seite 4

Montag, 23. März 2009

Fitboxen Seite 6

Rückenyooga Seite 6

„Ich bin stark“ Seite 7

Aerobic Seite 7

Selbstuntersuchung der Brust Seite 8

Wie finde ich meinen Weg durch Trennung und Scheidung? Seite 8

Jungs in der Pubertät - einsame Cowboys? Seite 9

Bauch - Beine - Po Seite 9

Psychosoziales Beratungsangebot bei Pränataldiagnostik Seite 10

Elternpraktikum für Jugendliche Seite 10

Dienstag, 24. März 2009

Gewichtsmanagement leicht gemacht Seite 11

Sensitive Cycling Seite 11

Auswege (Film) Seite 12

Der innere Garten - eine Körper- und Fantasiereise zu inneren Kraftquellen Seite 12

Sport in der Krebsnachsorge Seite 13

Callanetics Seite 13

Gewalt in der Pflege Seite 14

Selbstuntersuchung der Brust Seite 14

Fit für die Liebe Seite 15

Vorsorgende Verfügungen - Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung Seite 15

Rückentriathlon Seite 16

Pilates Seite 16

Mittwoch, 25. März 2009

Mutter-Kind-Kur? Nötig hätte ich's schon! Seite 17

Damen „50 plus“ Seite 18

Progressive Muskelentspannung mit dem Klang der Klangschalen Seite 18

Hilfemöglichkeiten bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen Seite 19

Klangmeditation - tiefe Entspannung mit Klangschalen und Gong Seite 19

Yoga Seite 20

Mammographie-Screening - Mehr Sicherheit für Frauen? Seite 20

2 Entspannen, beleben, wohlfühlen - bis ins hohe Alter Seite 21

Hilfe für onkologische Patienten: Schöpfen Sie Energie und Lebensqualität durch Naturheilverfahren!	Seite 21
„Abhängigkeit - Ich doch nicht!?“	Seite 22
Frauenkrankheiten unter der Lupe - Alternative Heilmethoden	Seite 22
Indian Balance	Seite 23
Donnerstag, 26. März 2009	
Babymassage und Babyyoga	Seite 23
Pilates für Seniorinnen	Seite 24
Selbstbehauptung - brauch' ich das?	Seite 24
Gymnastik für Seniorinnen	Seite 25
Rückentriathlon	Seite 25
Aromapflege - Wohlfühlen mit ätherischen Ölen	Seite 26
Wirbelsäulengymnastik	Seite 26
Kraftvoll und energiereich in den (Wechsel-) Wandlungsjahren	Seite 27
Autogenes Training mit dem Klang der Klangschalen	Seite 27
Klangmassage in Theorie und Praxis	Seite 28
Sauf' oder lebe	Seite 28
Freitag, 27. März 2009	
Pezziball-Gymnastik	Seite 29
Autogenes Training mit dem Klang der Klangschalen	Seite 30
Progressive Muskelentspannung mit dem Klang der Klangschalen	Seite 30
Klangmeditation - tiefe Entspannung mit Klangschalen und Gongs	Seite 31
Rheuma - Mehr Lebensqualität durch Naturheilverfahren	Seite 32
Samstag, 28. März 2009	
Schwimmen	Seite 32
Märchenprinz oder Froschkönig?	Seite 33
Nordic Walking	Seite 33
Körpersprache - faszinierender Ausdruck unserer Empfindungen	Seite 34
Mein Weg zum Heil-Sein (Diagnose: Polyarthritits - Arthrose - Rheuma)	Seite 34
Meditatives Malen	Seite 35
Schnuppern: Kreative Essenzarbeit - Kreativität zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte	Seite 36
Sonntag, 29. März 2009	
Schnupper-Klangmassagen: Anwendungen für Einzelpersonen	Seite 36
Wellness-Sonntag	Seite 37
Einzelsitzungen: Kreative Heilenergie	Seite 38
Frauen-Qigong	Seite 39
Impressum	Seite 40

Die folgenden ausführlichen Beschreibungen der einzelnen Veranstaltungen enthalten alle wesentlichen Informationen, die für Ihre Planung wichtig sind.

Bitte beachten Sie, dass für viele Angebote eine Anmeldung erforderlich ist.

Wenn Vermerke über Gebühren und Anmeldefristen fehlen, sind die Veranstaltungen gebührenfrei und ohne Anmeldung zu besuchen.

Was die Zielgruppen betrifft, so sind mit dem Begriff „Alle Interessierten“ selbstverständlich Männer mit inbegriffen. Im anderen Fall heißt es „Frauen“ usw.

Bei Fragen zu den einzelnen Angeboten wenden Sie sich bitte an den Veranstalter/die Veranstalterin.

Sonntag, 22. März 2009

**Auftaktveranstaltung zu den Koblenzer Frauengesundheitstagen 2009 im Lehrkrankenhaus des Gemeinschaftsklinikums Kemperhof Koblenz
Koblenzer Straße 115 - 155, 56073 Koblenz
11 bis 16 Uhr**

11.00 Uhr **Grußwort des Schirmherrn**
Oberbürgermeister
Dr. Eberhard Schulte-Wissermann

Vorträge

11.15 Uhr **Brustkrebs - was nun?**
Priv.-Doz. Dr. Ulrich Gethmann
Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz

11.50 Uhr **Psychoonkologie:
Hilfe zur Überwindung von
Depressionen, Fatigue und Ängsten**
Dr. Gabriele Heise
Psychoonkologin im Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz

12.25 Uhr **Die Leber im Mittelpunkt der Frau**
Ingo Schneider
Oberarzt der Klinik für Innere Medizin I im Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz

Pause mit gesundem Buffet

13.30 Uhr **Tabuthema Blasenschwäche**
Frank Pelzl
Oberarzt in der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz

14.05 Uhr **Schmerztherapie - was kann die Radiologie leisten?**
Dr. Monika Lorey
Oberärztin in der Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie im Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz

14.40 Uhr **Fit vor Sun?**
Sonne ohne Schattenseiten
Dr. Ursula Reiners-Franz
Oberärztin der Klinik für Kinder- und
Jugendmedizin im Gemeinschafts-
klinikum Kemperhof Koblenz

15.25 Uhr **Krampfadern: Vom kleinen
Besenreiser zum offenen Bein**
Dr. Eugen Zanea-Wangler
Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie
und Phlebologie im Gemeinschafts-
klinikum Kemperhof Koblenz

Workshops

11.30 Uhr bis
12.00 Uhr Anleitung zur Fuß-/Handmassage

12.30 Uhr bis
13.00 Uhr Brust-Life

13.15 Uhr bis
14.00 Uhr Body-Balance – eine Mischung aus
Yoga, Thai Chi und Pilates

14.15 Uhr bis
14.45 Uhr Beckenbodentraining bei
Blasenschwäche

15 Uhr bis
15.45 Uhr Rauchfrei – ich bin dabei!

Informationsstände

- BARMER Ersatzkasse Koblenz und Sportgau Rhein-Mosel („Deutschland bewegt sich!-Test“)
- Falk Pharma AG (Informationen zu Erkrankungen von Leber, Galle und Darm)
- Firma Bard (Informationen zu Inkontinenz und Senkungsbeschwerden)
- Frauenselbsthilfe nach Krebs (Information und Beratung)
- Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz (Information und Beratung)
- Hess – der ganze Mensch (Informationen zu Wellness-Angeboten und Reiki)
- Klinik für Innere Medizin I des Gemeinschaftsklinikums Kemperhof Koblenz (Informationen rund um Diabetes, Osteoporose und gesunde Ernährung)
- Klinik für Innere Medizin II des Gemeinschaftsklinikums Kemperhof Koblenz (Messung von Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker)
- Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz (Information und Beratung)
- Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (Informationen und Beratung zu Gesundheitsthemen)
- Onkologischer Schwerpunkt Koblenz am Kemperhof (Informationen und Beratung rund um Tumorerkrankungen)
- Rauchfrei-Kompass (Information und Beratung)

Änderungen und Ergänzungen finden Sie unter Aktuelles auf der Homepage: www.gemeinschaftsklinikum.de

Montag, 23. März 2009

Fitboxen

Aggressionsabbau und Ausdauerintensivierung für sportgesunde Frauen jeden Alters

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Montag, 23. März 2009, 17 Uhr

Veranstaltungsort

Fitness für Frauen, Neustadt 23, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/1 87 57

Fax 02 61/30 99 64

E-Mail info@fitness-fuer-Frauen.com

Rückenyoga

Rückenyoga hilft bei Spannungskopfschmerzen, Nacken- und Kreuzschmerzen. Regelmäßige Übungen stärken die Rückenmuskulatur. Rückenyoga ist auch ideal für den Yoga-Einstieg.

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Montag, 23. März 2009, 18 Uhr

Veranstaltungsort

Fitness für Frauen, Neustadt 23, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/1 87 57

Fax 02 61/30 99 64

E-Mail info@fitness-fuer-Frauen.com

„Ich bin stark“

Präventionsveranstaltung der Polizei zum Thema „Sicherheit für Frauen und Zivilcourage“

Ein Angebot des Polizeipräsidiums Koblenz, Polizeiliche Kriminalprävention K15

Vortrag mit Diskussion und Möglichkeit, auf Fragen zum Thema Sicherheit kompetente Antworten zu erhalten.

Referentinnen

Frau Gasber, Frau Theis

Veranstaltungstermin

Montag, 23. März 2009, 18 Uhr

Veranstaltungsort

Polizeipräsidium Koblenz
Moselring 10-12, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen ab 18 Jahren (maximal 20 Teilnehmerinnen)

Anmeldung

(bis 18. März 2009)

Fon 02 61/103 28 69 oder 103 28 74

Fax 02 61/103 28 70

E-Mail Kdkoblenz.praevention@polizei.rlp.de

Aerobic

Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit Aerobic- und Tanzelementen bei Musik

Ein Angebot der Coblenzer Turngesellschaft

Veranstaltungstermin

Montag, 23. März 2009, 18 bis 19 Uhr

Veranstaltungsort

Hilda-Gymnasium, Kurfürstenstraße 40, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Anmeldung

Fon 02 61/9 82 32 83

Fax 02 61/9 82 32 84

E-Mail ctg-koblenz@t-online.de



Selbstuntersuchung der Brust

Die Teilnehmerinnen erlernen Techniken der Selbstuntersuchung der Brust und können an Brustmodellen, so genannten Dummies, üben.

Ein Angebot der BARMER Ersatzkasse Koblenz

Referentin

Dr. med. Sybille Weiß, Fachärztin für Gynäkologie

Veranstaltungstermin

Montag, 23. März 2009, 18 bis 19.30 Uhr

Veranstaltungsort

BARMER Ersatzkasse Koblenz
Casinostraße 15-19, 3. Stock, 56068 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Frauen (maximal 15 Teilnehmerinnen)

Anmeldung

Fon 0185 00 60 14 30
(Frau Klause, vormittags bis 12 Uhr)

Wie finde ich meinen Weg durch Trennung und Scheidung?

Im Rahmen eines Workshops haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung Ihren ganz persönlichen Weg durch die Krisenzeit von Trennung und Scheidung zu bestimmen. Nachdem Sie einen Blick auf Ihren derzeitigen Standort geworfen haben, wird Ihnen die Gelegenheit gegeben, Ihre eigenen Ziele zu ermitteln, um dann eine Routenplanung vorzunehmen. Die Referentinnen unterstützen Sie dabei mit strategischen und rechtlichen Ratschlägen und zeigen Ihnen Möglichkeiten und Wege auf, wie Sie Ihre Ziele verwirklichen können.

Ein Angebot der Gleichstellungsstelle in Kooperation mit der Stadtbibliothek der Stadt Koblenz

Referentinnen

Editha Brandt, Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin
Bärbel Rüll, Rechtsanwältin und Mediatorin

Veranstaltungstermine

(Die drei Termine bauen aufeinander auf.)
Montag, 16. März; 23. März und 30. März 2009
jeweils 18.15 bis 20 Uhr

Veranstaltungsort

Stadtbibliothek (Dreikönigen-Haus)
Kornfortstraße 15, 56068 Koblenz

Anmeldung (bis 10. März 2009)

Fon 02 61/129 10 51
Fax 02 61/129 10 55
E-Mail Gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de

Jungs in der Pubertät – einsame Cowboys?

Hilfe und Informationen für Eltern von Jungen in der Pubertät.

Ein Angebot der Praxis für Naturheilverfahren Anette Dötsch

Referentin

Anette Dötsch, Heilpraktikerin und Fachberaterin für naturgemäße Kinderheilkunde

Veranstaltungstermin

Montag, 23. März 2009, 19 bis 20 Uhr

Veranstaltungsort

Seminarraum der Schlossapotheke
Eingang Casinostraße, 56068 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Alle Interessierten

Anmeldung (bis zum 15. März 2009)

Fon 0 26 28/39 38

Fax 0 26 28/98 83 51

E-Mail info@naturheilpraxis-doetsch.de

Bauch – Beine – Po

BBP: das ist die Fitnesskur für die so genannten Problemzonen. Auf eine kurze Aufwärmphase folgen wechselnde Übungen, die die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po gezielt kräftigen.

Ein Angebot der Coblenzer Turngesellschaft

Veranstaltungstermin

Montag, 23. März 2009, 19 bis 20 Uhr

Veranstaltungsort

Hilda-Gymnasium, Kurfürstenstraße 40, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Anmeldung

Fon 02 61/9 82 32 83

Fax 02 61/9 82 32 84

E-Mail ctg-koblenz@t-online.de



Psychosoziales Beratungsangebot bei Pränataldiagnostik

Informationen zu den Aufgaben, Inhalten und Zielen der psychosozialen Beratung im Kontext pränataler Diagnostik

Ein Angebot des Sozialdienstes katholischer Frauen Koblenz

Referentin

Helma Göbel

Veranstaltungstermin

Montag, 23. März 2009, 19 bis 21.30 Uhr

Veranstaltungsort

Sozialdienst katholischer Frauen
Kurfürstenstraße 87, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Anmeldung (bis zum 16. März 2009)

Fon 02 61/30 42 40

E-Mail hg@skf-koblenz.de

Elternpraktikum für Jugendliche

Projektwoche für Jugendliche: Auseinandersetzung von Jugendlichen mit dem Thema Elternschaft unter Zuhilfenahme des pädagogischen Instruments der Babysimulatoren.

Ein Angebot des Sozialdienstes katholischer Frauen Koblenz

Referentin

Daniela Veith

Veranstaltungstermin

Montag, 23. März 2009, bis Samstag 28. März 2009

Veranstaltungsort

Sozialdienst katholischer Frauen
Kurfürstenstraße 87, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Jugendliche der 8. bis 10. Klassenstufe

Informationen und Anmeldung

Fon 02 61/3 0 42 40

Fax 02 61/3 04 24 30

E-Mail dv@skf-koblenz.de

Dienstag, 24. März 2009

Gewichtsmanagement leicht gemacht

Powerpoint-Vortrag für alle Frauen, die 1 bis 8 kg abnehmen wollen oder mehr über Ernährung und Bewegung wissen wollen.

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Dienstag, 24. März 2009, 10.07 Uhr

Veranstaltungsort

Fitness für Frauen, Neustadt 23, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/1 87 57

Fax 02 61/30 99 64

E-Mail info@fitness-fuer-Frauen.com

Sensitive Cycling

Leichtes Ausdauertraining mit mentaler Entspannung

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Dienstag, 24. März 2009, 11.30 Uhr

Veranstaltungsort

Fitness für Frauen, Neustadt 23, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/1 87 57

Fax 02 61/30 99 64

E-Mail info@fitness-fuer-Frauen.com



Auswege

Film von Nina Kusturica

Der Spielfilm „Auswege“ entstand auf Initiative des Vereins Autonome Österreichische Frauenhäuser. Claudia, Margit und Stadjana - die Hauptfiguren im Film - sind drei sehr unterschiedliche Frauen, die eines gemeinsam haben: Sie leben in Gewaltbeziehungen. Mit diesem Problem stehen sie nicht alleine da: In Europa ist laut Schätzungen jede fünfte Frau von Gewalt durch ihren Ehemann oder Lebensgefährten betroffen. Frauen aller Altersstufen, Schichten und Kulturen sind Opfer männlicher Gewalt - so wie Claudia, Margit und Stadjana. Der Filmtitel ist wörtlich zu nehmen. In drei Episoden wird gezeigt, welche Möglichkeiten es gibt, einen Weg aus der Gewaltbeziehung zu finden.

Nach dem Film stehen die Mitarbeiterinnen des Frauenhauses Koblenz für Fragen zur Verfügung.

Ein Angebot des Frauenhauses Koblenz

Veranstaltungstermin

Dienstag, 24. März 2009, 15 bis 17 Uhr

Veranstaltungsort

Berufsbildende Schule Wirtschaft
Cusanusstraße 25, 56073 Koblenz

Zielgruppe

Mädchen und Frauen ab 14 Jahren

Anmeldung

Nicht erforderlich

Der innere Garten - eine Körper- und Fantasiereise zu inneren Kraftquellen

Anleitung zu einer Übung, die bei wiederholter Anwendung zur Entspannung und Stabilität führt.

Ein Angebot des Frauennotrufs Koblenz

Referentinnen

Conny Zech, Martina Steinseifer

Veranstaltungstermin

Dienstag, 24. März 2009, 17 bis 18.30 Uhr

Veranstaltungsort

Frauennotruf Koblenz, Neustadt 19, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen ab 18 Jahren

Teilnahmegebühr

7 Euro

Anmeldung (bis zum 17. März 2009)

Fon 02 61/3 50 00

Fax 02 61/3 00 24 17

E-Mail mail@frauennotruf-koblenz.de

Sport in der Krebsnachsorge

Bei diesem Angebot geht es darum zu lernen, die Situation mit der Krankheit anzuerkennen, die neuen Grenzen zu akzeptieren und die vorhandene Leistungsfähigkeit optimal zu nutzen.

Ein Angebot der Coblenzer Turngesellschaft

Veranstaltungstermin

Dienstag, 24. März 2009, 17 bis 18 Uhr

Veranstaltungsort

Gesundheitszentrum Evangelisches Stift
Johannes-Müller-Straße 7, 56068 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Frauen nach Krebserkrankung

Anmeldung

Fon 02 61/9 82 32 83
Fax 02 61/9 82 32 84
E-Mail ctg-koblenz@t-online.de

Callanetics

Intensives Straffen und Formen, speziell für Bauch, Beine, Po und die „Winkeärmchen“

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Dienstag, 24. März 2009, 17.30 Uhr

Veranstaltungsort

Fitness für Frauen, Neustadt 23, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/1 87 57
Fax 02 61/30 99 64
E-Mail info@fitness-fuer-Frauen.com



Gewalt in der Pflege

Gewalt in der ambulanten und stationären Pflege geschieht oft aus Überforderung oder Unkenntnis. Wir wollen für dieses Thema sensibilisieren und Hilfsmöglichkeiten aufweisen.

Ein Angebot des Polizeipräsidiums Koblenz in Kooperation mit dem Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz

Vortrag mit anschließender Diskussion

Referentinnen

Michaela Gasber, Opferschutzbeauftragte
Ramona Mika-Lorenz, Gleichstellungsbeauftragte

Veranstaltungstermin

Dienstag, 24. März 2009, 18 Uhr

Veranstaltungsort

Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz
Koblenzer Straße 115-155, 56073 Koblenz,
Altbau, 1. Etage, Großes Refektorium

Zielgruppe

Interessierte Frauen und Männer ab 18 Jahren

Anmeldung und Information

Fon 02 61/499-20 28
E-Mail ramona.mika-lorenz@gemeinschaftsklinikum.de

Selbstuntersuchung der Brust

Die Teilnehmerinnen erlernen Techniken der Selbstuntersuchung der Brust und können an Brustmodellen, so genannten Dummies, üben.

Ein Angebot der BARMER Ersatzkasse Koblenz

Referentin

Dr. med. Sybille Weiß, Fachärztin für Gynäkologie

Veranstaltungstermin

Dienstag, 24. März 2009, 18 bis 19.30 Uhr

Veranstaltungsort

BARMER Ersatzkasse Koblenz
Casinostraße 15-19, 3. Stock, 56068 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Frauen (maximal 15 Teilnehmerinnen)

Anmeldung

Fon 0185 00 60 14 30
(Frau Klause, vormittags bis 12 Uhr)

Fit für die Liebe

Glückliche Paare haben ein Geheimnis: Sie können gut miteinander reden. Was so einfach klingt, ist im Alltag oft gar nicht leicht. In diesem Workshop werden einfache Gesprächsregeln vorgestellt, mit deren Hilfe es gelingt, konstruktiv miteinander zu kommunizieren und so der Beziehung einen neuen Kick zu geben.

Ein Angebot von Dr. Petra Rösgen in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle und der Stadtbibliothek der Stadt Koblenz

Referentin

Dr. Petra Rösgen, Psychologin M.A., Zertifizierte Trainerin der GfG (Gesellschaft für Gehirntraining)

Veranstaltungstermin

Dienstag, 24. März 2009, 17 bis 18.30 Uhr

Veranstaltungsort

Stadtbibliothek (Alte Burg)
Burgstraße 1, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Anmeldung

Fon 02 61/129 10 51 (vormittags bis 12 Uhr)

Fax 02 61/129 10 55

E-Mail Gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de

Vorsorgende Verfügungen – Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Durch eine Vorsorgevollmacht kann in gesunden Tagen für später festgelegt werden, wer stellvertretend wichtige persönliche Angelegenheiten regeln kann.

Ein Angebot des Sozialdienstes katholischer Frauen Koblenz

Referentin

Birgit Poredda

Veranstaltungstermin

Dienstag, 24. März 2009, 18 bis 20 Uhr

Veranstaltungsort

Sozialdienst katholischer Frauen
Kurfürstenstraße 87, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Anmeldung (bis zum 19. März 2009)

Fon 02 61/3 04 24 26

Fax 0261/3 04 24 31

E-Mail bp@skf-koblenz.de



Rückentriathlon

Erklärung der drei Disziplinen

- Muskel- und Gewebetraing
- Ausdauertraining
- Reduktion Körperfettanteil

Ein Angebot des Therapiezentrums Leimpeters/Neuwied in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz

Referent/in

Bernd Leimpeters
Ute Böhr

Veranstaltungstermin

Dienstag, 24. März 2009, 18 bis 20 Uhr

Veranstaltungsort

Medienladen Koblenz, Kurt-Esser-Haus
Markenbildchenweg 38, 56068 Koblenz
(2. Obergeschoss)

Zielgruppe

Alle Interessierten (maximal 10 Teilnehmer/innen)

Teilnahmegebühr

2 Euro

Anmeldung (bis zum 17. März 2009)

Fon 02 61/129 10 51 (vormittags bis 12 Uhr)

Fax 02 61/129 10 55

E-Mail Gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de

Pilates

Training der Tiefenmuskulatur des Rumpfes inklusive Atemtechnik und Beckenbodenstärkung

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Dienstag, 24. März 2009, 19.30 Uhr

Veranstaltungsort

Fitness für Frauen, Neustadt 23, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/1 87 57

Fax 02 61/30 99 64

E-Mail info@fitness-fuer-Frauen.com

Mittwoch, 25. März 2009

Mutter-Kind-Kur? Nötig hätte ich's schon!

Wann ist eine Mutter-Kind-Kur angezeigt? Sie erhalten ausführliche Informationen zum Ablauf und zum Inhalt einer Mutter-Kind-Kur sowie zur Nachhaltigkeit der Maßnahme.

Eine Veranstaltung des Caritasverbandes Koblenz e.V.

Referentin

Helga Selbach

Veranstaltungstermine

Mittwoch, 25. März 2009

9 bis 11 Uhr und 17 bis 19 Uhr

Veranstaltungsort

Caritasverband Koblenz

Hohenzollernstraße 118, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen in Familienverantwortung, aber auch andere Interessierte sind willkommen

Anmeldung (bis zum 20. März 2009)

Fon 02 61/1 39 06-112

Fax 02 61/1 39 06-180

E-Mail kuren@caritas-koblenz.de



Damen „50 plus“

Ziel dieses Kurses ist es, dem Alltags- und Altersleiden mit einem schonenden Ganzkörpertraining entgegen zu treten. Zusätzlich werden Freude an der Bewegung vermittelt, Herz und Kreislauf trainiert sowie Ausdauer und Beweglichkeit gefördert.

Ein Angebot der Coblenzer Turngesellschaft

Veranstaltungstermine

Mittwoch, 25. März 2009

9 bis 10 Uhr und 10.15 bis 11.15 Uhr

Veranstaltungsort:

Fitness- und Gesundheitsstudio

Schartwiesenweg 2, 56070 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Anmeldung

Fon 02 61/9 82 32 83

Fax 02 61/9 82 32 84

E-Mail ctg-koblenz@t-online.de

Progressive Muskelentspannung mit dem Klang der Klangschalen

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson handelt es sich um eines der bekanntesten Entspannungsverfahren, bei dem durch die willkürliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Ihre Wirkung wird durch den gezielten Einsatz der Klänge von Klangschalen vertieft.

Ein Angebot der Praxis Entspannung - Ruhe - Kraft

Referentin

Anke Brühl-Tschuck, Diplom-Betriebswirtin,

Entspannungstrainerin, Klangpädagogin

(Klangmassage nach Peter Hess)

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 25. März 2009, 10 bis 11 Uhr

Veranstaltungsort

Praxis Entspannung - Ruhe - Kraft

Beckenkampstraße 20, 56076 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung (bis zum 20. März 2009)

Fon 02 61/9 73 25 49

Fax 02 61/9 73 25 43

E-Mail entspannung@rz-online.de

www.entspannung-ruhe-kraft.com

Hilfemöglichkeiten bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen

Umfragen zufolge erfährt jede dritte Frau Gewalt durch ihren Partner. Die Folgen von erlebter Gewalt sind vielfältig und zeigen sich auch durch gesundheitliche Schäden physischer und psychischer Art. Dieser Vortrag informiert über die Hilfemöglichkeiten bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen.

Ein Angebot des Sozialdienstes katholischer Frauen (SkF) und der Interventionsstelle (IST)

Referentinnen

Mitarbeiterinnen der Interventionsstelle Koblenz

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 25. März 2009, 14.30 bis 16 Uhr

Veranstaltungsort

Wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Zielgruppe

Frauen

Anmeldung

Fon 02 61/30 42 40

E-Mail info@skf-koblenz.de

Klangmeditation – tiefe Entspannung mit Klangschalen und Gongs

Durch die Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen in der Meditation kann sich der Geist beruhigen und sammeln. Ihre Wirkung wird durch den gezielten Einsatz der Klänge von Klangschalen und Gongs vertieft.

Ein Angebot der Praxis Entspannung - Ruhe - Kraft

Referentin

Anke Brühl-Tschuck, Diplom-Betriebswirtin,
Entspannungstrainerin, Klangpädagogin
(Klangmassage nach Peter Hess)

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 25. März 2009, 18 bis 19 Uhr

Veranstaltungsort

Praxis Entspannung - Ruhe - Kraft
Beckenkampstraße 20, 56076 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung (bis zum 20. März 2009)

Fon 02 61/9 73 25 49

Fax 02 61/9 73 25 43

E-Mail entspannung@rz-online.de

www.entspannung-ruhe-kraft.com



Yoga

Yoga ist eine sehr alte Methode, um Harmonie zwischen Körper, Seele und Bewusstsein zu schaffen. Es ist ein sanftes Ganzkörpertraining, bei dem neben dem Körper auch die richtige Atemtechnik geschult wird.

Ein Angebot der Coblenzer Turngesellschaft

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 25. März 2009, 18 bis 19 Uhr

Veranstaltungsort

Willi-Graf Schule, Handwerkerstraße 2, 56070 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Frauen

Anmeldung

Fon 02 61/9 82 32 83

Fax 02 61/9 82 32 84

E-Mail ctg-koblenz@t-online.de

Mammographie-Screening - Mehr Sicherheit für Frauen?

Mammographie-Screening bezeichnet ein Reihenuntersuchungs-Programm zur Früherkennung von Brustkrebs mit Hilfe der Röntgenuntersuchung. Angeboten wird es Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren, da gerade sie besonders häufig von Brustkrebs betroffen sind. Ziel des Programms ist es unter anderem, Tumore im frühen Stadium zu entdecken, in dem sie möglichst weniger als 10 mm Durchmesser haben.

Ein Angebot der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Referent

Dr. med. Toni Vomweg, Facharzt für Radiologie
Mammographie-Screening Programm Mittelrhein,
Koblenz

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 25. März 2009, 18.15 bis 20 Uhr

Veranstaltungsort

Beratungszentrum der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz
e.V., Löhstraße 119, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Anmeldung

Fon 02 61/98 86 50

E-Mail gkunz@krebsgesellschaft-rlp.de

Entspannen, beleben, wohlfühlen - bis ins hohe Alter

Körperlich-seelische Spannungszustände lösen, Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken und ins Gleichgewicht kommen.

Ein Angebot des Seniorenzentrums Astersteins

Referentinnen

Renate Ackermann, Klangtherapeutin
Kerstin Sternberg, Entspannungspädagogin

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 25. März 2009, 18 bis 20 Uhr

Veranstaltungsort

Seniorenzentrum Asterstein
Herm-Dienz-Straße 2, 56077 Koblenz

Zielgruppe

Interessierte Frauen und Männer 50 plus

Anmeldung (bis zum 20. März 2009)

Fon 02 61/9 73 53-304
Fax 02 61/9 73 53-440
E-Mail goebel-zenz.monika@seniorenzentrum-asterstein.de

Hilfe für onkologische Patienten: Schöpfen Sie Energie und Lebensqualität durch Naturheilverfahren!

Wie können Ihnen Naturheilverfahren bei der Bewältigung einer Krebserkrankung helfen? Welche Verfahren sind sinnvoll und seriös? Lernen Sie kleine praktische Übungen zum Freiklopfen Ihrer Energiepunkte und -bahnen kennen.

Ein Angebot der Praxis für Naturheilverfahren Anette Dötsch in Kooperation mit der Frauenselbsthilfe nach Krebs - Koblenz

Referentin

Anette Dötsch, Heilpraktikerin und Fachberaterin für naturgemäße Kinderheilkunde

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 25. März 2009, 19 bis 20 Uhr

Veranstaltungsort

Seminarraum der Schlossapotheke
Eingang Casinostraße, 56068 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Alle Interessierten

Anmeldung (bis zum 17. März 2009)

Fon 0 26 28/39 38
Fax 026 28/98 83 51
E-Mail info@naturheilpraxis-doetsch.de



„Abhängigkeit - Ich doch nicht!?“

Rund um das Thema Sucht präsentiert die AHG (Allgemeine Hospitalgesellschaft) Daten, Fakten und Zahlen. Persönliche Erfahrungsberichte verdeutlichen anschaulich die Gefahren von Drogen und anderen Suchtmitteln. Unter dem Motto „Der erste Schritt zur Lösung eines Problems ist, darüber zu reden!“ sind alle Interessierten eingeladen.

Ein Angebot der AHG in Kooperation mit der BARMER Ersatzkasse Koblenz

Referentin

Sabine Knuth

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 25. März 2009, 19 Uhr

Veranstaltungsort

BARMER Ersatzkasse Koblenz
Casinostraße 15-19, 56068 Koblenz (3. Stock)
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Alle Interessierten

Anmeldung

Fon 0185 00 60 14 30
(Frau Klause, vormittags bis 12 Uhr)

Frauenkrankheiten unter der Lupe - Alternative Heilmethoden

Dieser Vortrag informiert darüber, wie Sie mit Akupunktur, Ernährungsberatung, westlicher und chinesischer Heilkräutertherapie, Qi Gong und Yoga ergänzend oder alternativ zur Schulmedizin häufige Frauenerkrankungen behandeln können.

Ein Angebot der Volkshochschule Koblenz

Referentin

Dr. Cirsten Schulz

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 25. März 2009, 19 bis 21 Uhr

Veranstaltungsort

Deutsches Rotes Kreuz - Haus der Begegnung
An der Liebfrauenkirche 20, 56068 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung (bis zum 24. März 2009)

Fon 02 61/129 37 05
Fax 02 61/129 30 10
E-Mail karina.polzin@vhs-koblenz.de

Indian Balance

Ruhe und Entspannung

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 25. März 2009, 19.30 Uhr

Veranstaltungsort

Fitness für Frauen, Neustadt 23, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen (bitte warme Sachen anziehen!)

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/1 87 57

Fax 02 61/30 99 64

E-Mail info@fitness-fuer-Frauen.com

Donnerstag, 26. März 2009

Babymassage und Babyyoga (nach F. Leboyer)

Die Babymassage hat einen festen Platz in unserer Gesellschaft gefunden. Es handelt sich um ein einfaches Streicheln. Die Babymassage fördert die Entwicklung des Babys und die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

Ein Angebot des Gemeinschaftsklinikums Kemperhof Koblenz, Hebammenschule

Referentinnen

Birgit Eultgem, Lehrerin für Hebammen

Teresa Zepp, Valerie Larsen (Assistentinnen)

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 26. März 2009, 10 bis 12 Uhr

Veranstaltungsort

Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz

Koblenzer Straße 115-155, 56073 Koblenz,

Historischer Altbau, 1. Stock, Raum 0125

Zielgruppe

Kinder bis 6 Monaten mit ihren Müttern / Vätern

Anmeldung (bis zum 20. März 2009)

Fon 02 61/499 28 18 und -28 19

E-Mail birgit.eultgem@gemeinschaftsklinikum.de

Pilates für Seniorinnen

Pilates ist ein Training der Tiefenmuskulatur inklusive der Atemtechnik und der Beckenbodenstärkung.

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 26. März 2009, 10 Uhr

Veranstaltungsort

Fitness für Frauen, Neustadt 23, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Seniorinnen

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/1 87 57

Fax 02 61/30 99 64

E-Mail info@fitness-fuer-Frauen.com

Selbstbehauptung - brauch' ich das?

Vortrag über Grenzverletzungen am Arbeitsplatz und Möglichkeiten der Selbstbehauptung.

Theorie und Praxis sind während des Vortrags miteinander verzahnt. Die Teilnehmerinnen haben durch Übungen die Möglichkeit, die Wirkung der Theorie in der Praxis „am eigenen Leib“ zu erfahren.

Ein Angebot der Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz

Referentin

Anja Busch

Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 26. März 2009, 14 bis 17 Uhr

Veranstaltungsort

Stadtverwaltung Koblenz

Gymnasialstraße1-3, 56068 Koblenz,

Rathausgebäude 1, Saal 132

Zielgruppe

Frauen

Anmeldung

Fon 02 61/129 10 51 (vormittags bis 12 Uhr)

Fax 02 61/129 10 55

E-Mail Gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de

Gymnastik für Seniorinnen

Die Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Freude am Bewegen sind Ziele dieses Kurses. Die Übungen berücksichtigen alle Körperregionen. Je nach Bewegungsausmaß und Intensität dienen die Übungen der Lockerung, Dehnung, Mobilisation, Stabilisierung und Kräftigung.

Ein Angebot der Coblenzer Turngesellschaft

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 26. März 2009, 15.45 bis 17 Uhr

Veranstaltungsort

Hilda-Gymnasium
Kurfürstenstraße 40, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen ab 60 Jahren

Anmeldung

Fon 02 61/9 82 32 83
Fax 02 61/9 82 32 84
E-Mail ctg-koblenz@t-online.de

Rückentriathlon

Erklärung der drei Disziplinen

- Muskel- und Gewebetraining
- Ausdauertraining
- Reduktion Körperfettanteil

Ein Angebot des Therapiezentrums Leimpeters/Neuwied in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz

Referent/in

Bernd Leimpeters
Ute Böhr

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 26. März 2009, 17 bis 19 Uhr

Veranstaltungsort

Medienladen Koblenz, Kurt-Esser-Haus
Markenbildchenweg 38, 56068 Koblenz
(2. Obergeschoss)

Zielgruppe

Alle Interessierten (maximal 10 Teilnehmer/innen)

Teilnahmegebühr

2 Euro

Anmeldung (bis zum 19. März 2009)

Fon 02 61/129 10 51 (vormittags bis 12 Uhr)
Fax 02 61/129 10 55
E-Mail Gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de

Aromapflege – Wohlfühlen mit ätherischen Ölen

Sie lernen ätherische Öle und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden kennen. Neben einem Vortrag werden auch praktische Anwendungen gezeigt, zum Beispiel eine wohltuende Handmassage.

Ein Angebot der Sozialstation Kirche unterwegs Koblenz gGmbH

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 26. März 2009, 18 bis 20 Uhr

Veranstaltungsort

Sozialstation Kirche unterwegs Koblenz gGmbH
Bogenstraße 53 a, 56073 Koblenz (Eingang im Innenhof)
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Alle Interessierten

Anmeldung (bis zum 18. März 2009)

Fon 02 61/92 22 05-3

Fax 0261/92 22 05-1

E-Mail personal@sozialstation-kirche-unterwegs.de

Wirbelsäulengymnastik

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 26. März 2009, 18 Uhr

Veranstaltungsort

Fitness für Frauen, Neustadt 23, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/1 87 57

Fax 02 61/30 99 64

E-Mail info@fitness-fuer-Frauen.com

Kraftvoll und energiereich in den (Wechsel-) Wandlungsjahren

Es werden Energieübungen gezeigt und sofort ausprobiert, um den besonderen Kräften des Wechsels eine gute Richtung zu geben. So können diese Kräfte genutzt werden, um uns durch dieses Tor der Wandlung zu führen und in die neue Lebensphase zu schreiten.

Ein Angebot der Qi-atsu-Praxis Kurfürstenstraße

Referentin

Ursula Eva Pellio, Shiatsu-Lehrerin GSD

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 26. März 2009, 18 bis 21 Uhr

Veranstaltungsort

Qi-atsu-Praxis, Kurfürstenstraße 87a, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

15 Euro

Anmeldung (bis zum 16. März 2009)

Fon 02 61/1 27 24

E-Mail ursula@pellio.de

Autogenes Training mit dem Klang der Klangschalen

Das autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Technik zur Entspannung und heute eine weit verbreitete und anerkannte Methode, um Stress abzubauen. Seine Wirkung wird durch den gezielten Einsatz der Klänge von Klangschalen vertieft.

Ein Angebot der Praxis Entspannung - Ruhe - Kraft

Referentin

Anke Brühl-Tschuck, Diplom-Betriebswirtin, Entspannungstrainerin, Klangpädagogin (Klangmassage nach Peter Hess)

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 26. März 2009, 18 bis 19 Uhr

Veranstaltungsort

Praxis Entspannung - Ruhe - Kraft
Beckenkampstraße 20, 56076 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung (bis zum 20. März 2009)

Fon 02 61/9 73 25 49

Fax 02 61/9 73 25 43

E-Mail entspannung@rz-online.de

www.entspannung-ruhe-kraft.com



Klangmassage in Theorie und Praxis

Mensch und Klang: Körperlich generieren und senden wir ständig Wellen, Schwingungen, Rhythmen (Chronobiologie). Herzrhythmus, Atemrhythmus, Craniosacraler Rhythmus, Wach-Schlaf-Rhythmus, Aufmerksamkeitsrhythmen, Gehirnwellen, usw. Auch psychische Prozesse äußern sich oft in Wellen. Das Hörbare einer Klangmassage wiederum ist nur ein Anteil der in erster Linie physikalischen Schwingung, die von Klanginstrumenten ausgeht. Eigene Körperwellen und Schallwellen begegnen, resonieren und synchronisieren sich, so dass Lebensenergie wieder verstärkt fließen kann. Ein Vortrag mit Klangschalen zum Probieren, mit Gongs, Zymbeln, Monochord, mit Videobildern über Wasser-Pulsation und Kladrnische Klangfiguren. Außerdem: Anwendungsgebiete, Fragen und Antworten aus Theorie und Praxis.

Ein Angebot von Csongor Kölcze

Referent

Csongor Kölcze, Cellist, Klangschalentherapeut nach Walter Häfner sowie nach Peter Hess, Detensorologe

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 26. März 2009, 19 Uhr

Veranstaltungsort

Seminarraum der Schlossapotheke
Schlossstraße 17, 56068 Koblenz
(Eingang Casinostraße), 1. Etage

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

4 Euro

Anmeldung und Information

Fon 0 26 72/91 21 26

E-Mail csongor@t-online.de

www.Klangurlaub.de

Sauf' oder lebe

Sie hat eine Familie, eine gute Ausbildung, eine Arbeitsstelle in einem Anwaltsbüro und für andere sichtbar ein sicheres Auftreten. Doch ist das wirklich so? Denn in ihrem Inneren sieht es anders aus. Sie leidet unter Enttäuschungen, Ängsten und Schuldgefühlen. Diese versucht sie durch Alkohol zu kompensieren. Kurz: Sie wird alkoholabhängig.

Tamara Krauskopf schildert in ihrem Referat, wie schnell und schleichend jeder in eine Sucht rutschen kann. Dabei durchleuchtet sie speziell Suchtgefahr und Süchte bei Frauen, wobei auch die Co-Abhängigkeit einfließt. Und: Sie erzählt ihre Geschichte, eine Geschichte über Erlebnisse mit und ohne ihr Suchtmittel Alkohol. Anschließend ist eine Diskussionsrunde geplant, zu der mehrere suchtkranke Frauen Rede und Antwort stehen.

Ein Angebot des Kreuzbundes Stadtverband Koblenz e.V.
in Kooperation mit der BARMER Ersatzkasse Koblenz

Referentin

Tamara Krauskopf

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 26. März 2009, 19 Uhr

Veranstaltungsort

BARMER Ersatzkasse Koblenz
Casinostraße 15-19, 56068 Koblenz (3. Stock)
(Behindertengerechter Zugang)

Anmeldung

Fon 0 26 06/25 41
Fax 0 26 06/25 36
E-Mail tamara-k@web.de

Freitag, 27. März 2009

Pezziball-Gymnastik

Rumpfttraining - Gleichgewicht - Koordination

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Freitag, 27. März 2009, 18.30 Uhr (45 Minuten)

Veranstaltungsort

Fitness für Frauen, Neustadt 23, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/1 87 57
Fax 02 61/30 99 64
E-Mail info@fitness-fuer-Frauen.com



Autogenes Training mit dem Klang der Klangschalen

Das autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Technik zur Entspannung und heute eine weit verbreitete und anerkannte Methode, um Stress abzubauen. Seine Wirkung wird durch den gezielten Einsatz der Klänge von Klangschalen vertieft.

Ein Angebot der Praxis Entspannung - Ruhe - Kraft

Referentin

Anke Brühl-Tschuck, Diplom-Betriebswirtin,
Entspannungstrainerin, Klangpädagogin
(Klangmassage nach Peter Hess)

Veranstaltungstermin

Freitag, 27. März 2009, 10 bis 11 Uhr

Veranstaltungsort

Praxis Entspannung - Ruhe - Kraft
Beckenkampstraße 20, 56076 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung (bis zum 20. März 2009)

Fon 02 61/9 73 25 49

Fax 02 61/9 73 25 43

E-Mail entspannung@rz-online.de

www.entspannung-ruhe-kraft.com

Progressive Muskelentspannung mit dem Klang der Klangschalen

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson handelt es sich um eines der bekanntesten Entspannungsverfahren, bei dem durch die willkürliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Ihre Wirkung wird durch den gezielten Einsatz der Klänge von Klangschalen vertieft.

Ein Angebot der Praxis Entspannung - Ruhe - Kraft

Referentin

Anke Brühl-Tschuck, Diplom-Betriebswirtin,
Entspannungstrainerin, Klangpädagogin
(Klangmassage nach Peter Hess)

Veranstaltungstermin

Freitag, 27. März 2009, 16 bis 17 Uhr

Veranstaltungsort

Praxis Entspannung - Ruhe - Kraft
Beckenkampstraße 20, 56076 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung (bis zum 20. März 2009)

Fon 02 61/9 73 25 49

Fax 02 61/9 73 25 43

E-Mail entspannung@rz-online.de

www.entspannung-ruhe-kraft.com

**Klangmeditation – tiefe Entspannung
mit Klangschalen und Gongs**

Durch die Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen in der Meditation kann sich der Geist beruhigen und sammeln. Ihre Wirkung wird durch den gezielten Einsatz der Klänge von Klangschalen und Gongs vertieft.

Ein Angebot der Praxis Entspannung - Ruhe - Kraft

Referentin

Anke Brühl-Tschuck, Diplom-Betriebswirtin,
Entspannungstrainerin, Klangpädagogin
(Klangmassage nach Peter Hess)

Veranstaltungstermin

Freitag, 27. März 2009, 18 bis 19 Uhr

Veranstaltungsort

Praxis Entspannung - Ruhe - Kraft
Beckenkampstraße 20, 56076 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung (bis zum 20. März 2009)

Fon 02 61/9 73 25 49

Fax 02 61/9 73 25 43

E-Mail entspannung@rz-online.de

www.entspannung-ruhe-kraft.com



Rheuma - Mehr Lebensqualität durch Naturheilverfahren

Informieren Sie sich, mit welchen sanften Methoden der rheumatische Entzündungsprozess und die Nebenwirkungen der Medikamente so günstig beeinflusst werden können, dass Ihre Lebensqualität sich deutlich verbessern kann. Erfahren Sie, wie Pflanzen, Akupunktur, Homöopathie und andere Verfahren wirksam und schonend helfen können, Schmerzen zu lindern, Ihre Beweglichkeit und Selbstständigkeit und damit den Spaß am Leben zu erhalten.

Ein Angebot der Praxis für Naturheilverfahren Anette Dötsch

Referentin

Anette Dötsch, Heilpraktikerin und Fachberaterin für naturgemäße Kinderheilkunde

Veranstaltungstermin

Freitag, 27. März 2009, 19 bis 20 Uhr

Veranstaltungsort

Seminarraum der Schlossapotheke
Eingang Casinostraße, 56068 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Alle Interessierten

Anmeldung (bis zum 19. März 2009)

Fon 0 26 28/39 38

Fax 0 26 28/98 83 51

E-Mail info@naturheilpraxis-doetsch.de

Samstag, 28. März 2009

Schwimmen

Gemeinsam macht Schwimmen Spaß!

Ein Angebot der Coblenzer Turngesellschaft

Veranstaltungstermin

Samstag, 28. März 2009, 8 bis 9 Uhr

Veranstaltungsort

Beatusbad
Lindenstraße, 56073 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

1 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/9 82 32 83

Fax 02 61/9 82 32 84

E-Mail ctg-koblenz@t-online.de

Märchenprinz oder Froschkönig?

Wer wünscht sich nicht den Traumpartner fürs Leben? Der einem ewiges Glück und Liebe garantiert und unsere geheimsten Wünsche erahnt? Aber die Seifenblasen platzen oft recht bald, denn zu Hause haben wir den ganz normalen Menschen mit mehr oder weniger liebenswerten Eigenschaften. Gut so! Denn nirgendwo begegnen wir unseren ureigensten Ängsten, Herausforderungen und Chancen so sehr wie in unserer Partnerbeziehung. Wie kann ich trotzdem eine erfüllte Partnerschaft leben, in der jeder der Mensch werden kann, der in ihm steckt? Warum ist unser Problem an sich bereits ein Lösungsversuch? Partnerschaftliche Kommunikation, Partnerrituale - was tut uns gut?

Geben Sie sich an diesem Tag Raum und Zeit, um Ihrer Partnerschaft mit diesen Fragen neue Impulse zu geben!

Ein Angebot der Volkshochschule Koblenz

Referentin

Birgit Jantzen

Veranstaltungstermin

Samstag, 28. März 2009, 9 bis 16.45 Uhr

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

25 Euro

Anmeldung (bis zum 18. März 2009)

Fon 02 61/129 37 01

Fax 02 61/129 37 10

E-Mail Nicole.Kuprian@vhs-koblenz.de

Nordic Walking

Es werden Nordic-Walking-Stöcke zur Verfügung gestellt. Bei Anmeldung bitte die Körpergröße mitteilen

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Samstag, 28. März 2009, 14.30 Uhr

Veranstaltungsort/Treffpunkt

Fitness für Frauen, Neustadt 23, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/1 87 57

Fax 02 61/30 99 64

E-Mail info@fitness-fuer-Frauen.com



Körpersprache - faszinierender Ausdruck unserer Empfindungen

Diese Veranstaltung vermittelt Kenntnisse über die interessante und aufschlussreiche Sprache unseres Unterbewusstseins. Jeder Mensch gibt ständig durch Bewegung, Haltung, Gestik und Mimik unbewusst Auskunft über sich. Mit der Kenntnis über Signale und Reaktionen wird es uns möglich zu entschlüsseln, in welcher gefühlsmäßigen Lage sich unser Gegenüber befindet.

Inhalte: Bedeutung und Deutung der Körpersprache, Codierung und Entschlüsselung, interessante Aspekte neu erleben, Ausdruck der Persönlichkeit, Wahrnehmung, Manipulation, Ganzheitlichkeit... und natürlich die Beantwortung Ihrer Fragen zu diesem Thema!

Ein Angebot der Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz

Referentin

Christa Lucas-Weiler, Betriebspädagogin und Dozentin

Veranstaltungstermin

Samstag, 28. März 2009, 10 bis 12.30 Uhr

Veranstaltungsort

Stadtverwaltung Koblenz

Gymnasialstraße 1-3, 56068 Koblenz

Rathausgebäude II, Saal 220 (Eingang im Innenhof)

Zielgruppe

Frauen

Anmeldung (bis zum 23. März 2009)

Fon 02 61/129 10 51 (vormittags bis 12 Uhr)

Fax 02 61/129 10 55

E-Mail Gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de

Mein Weg zum Heil-Sein

(Diagnose: Polyarthritis - Arthrose - Rheuma)

Doris Schaefer berichtet in ihrem Vortrag über ihren Weg aus diesen Erkrankungen. Trotz vieler Schmerzen, Selbstzweifel, Depressionen, völliger Bewegungsunfähigkeit und Hoffnungslosigkeit, die sie in dieser Zeit erfahren hat, möchte sie auch anderen Menschen Mut machen, sich selbst zu vertrauen. Der Vortrag umfasst die Zeit der Erkrankung und - im weiteren Verlauf - das, was daraus entstanden ist: Kreative Essenzarbeit - Kinesiologie - Atem- und Bioenergiearbeit.

Ein Angebot von Doris Schaefer in Kooperation mit STEPS Dance Art Pietjou

Referentin

Doris Schaefer, Tänzerin, Choreographin, Regisseurin und Kinesiologin

(ehemalige Leiterin des TanzTheaters Regenbogen)

Veranstaltungstermin

Samstag, 28. März 2009, 14 bis 15.30 Uhr

Veranstaltungsort

Ballettschule STEPS
Hohenfelder Straße 16, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung und Information (bis zum 26. März 2009)

Fon 0 26 72/91 07 77

E-Mail csongor@t-online.de

Meditatives Malen

Langsame Bewegungen und sanfte Musik helfen Ihnen, zur Ruhe zu kommen. Durch fließende Bewegungen tragen Sie mit einem breiten Pinsel auf dem nassen Papier leuchtende Farben auf. Spielerisch entstehen so neue Farbtöne und Formen. Sie werden überrascht sein. Das Tun ist wichtiger als das Ergebnis. Malerfahrung ist nicht erforderlich.

Ein Angebot von Hanne Heckner

Referentin

Hanne Heckner, Qigong-Lehrerin

Veranstaltungstermin

Samstag, 28. März 2009, 15 bis 18 Uhr

Veranstaltungsort

FBS Familienbildungsstätte (Werkraum im Keller)
Hohenfelder Straße 16, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten ab 15 Jahre

Teilnahmegebühr

6 Euro (für Material)

Anmeldung (bis 26. März 2009)

Fon 02 61/4 47 21

E-Mail hanneheckner@web.de



Schnuppern: Kreative Essenzarbeit Kreativität zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Kreativer Selbstausdruck bedingt eine Hinwendung nach INNEN, zu unserer Seele. Bedeutet inne halten, still sein, um der eigenen Essenz die Möglichkeit des Ausdrucks zu geben. Mit dem tiefen verbundenen Atmen geschieht eine Reinigung und Selbstheilung auf allen Ebenen. Es ist ein tief energetisierender Prozess, der uns mit unserer Essenz verbindet. Wir lernen den eigenen kreativen Selbstausdruck als Mittel zur Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte kennen.

Ein Angebot von Doris Schaefer in Kooperation mit STEPS Dance Art Pietjou

Referentin

Doris Schaefer, Tänzerin, Choreographin, Regisseurin und Kinesiologin
(ehemalige Leiterin des TanzTheaters Regenbogen)

Veranstaltungstermin

Samstag, 28. März 2009, 16.30 bis ca. 19.30 Uhr

Veranstaltungsort

Ballettschule STEPS
Hohenfelder Straße 16, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

25 Euro

Anmeldung und Information (bis zum 26. März 2009)

Fon 0 26 72/91 07 77

E-Mail csongor@t-online.de

Sonntag, 29. März 2009

Schnupper-Klangmassagen: Anwendungen für Einzelpersonen

Während Sie bequem auf einer Massagebank liegen, werden verschiedene tibetische Klangschalen entsprechend dem Energiefeld des Menschen auf und auch um Ihren Körper gestellt und angeschlagen. Klang durchströmt Sie und hüllt Sie räumlich ein. Mit sanfter Sicherheit führen diese physikalischen Schwingungen in einen Zustand von Entspannung und Gelassenheit, lassen Sie tiefen Frieden erleben. Selbstheilungskräfte, Entschlackung sowie das Immunsystem werden aktiviert und gestärkt.

Klangtherapeut

Csongor Kölczé

Veranstaltungstermin

Sonntag, 29. März 2009, zwischen 9.30 und 18.30 Uhr
Dauer für Einzelpersonen: 30 Minuten incl. Ausklangzeit
(Achtung: Terminvereinbarung erforderlich)

Veranstaltungsort

Seminarraum der Schlossapotheke
Schlossstraße 17, 56068 Koblenz
(Eingang Casinostraße), 1. Etage

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

20 Euro

Anmeldung und Information

Fon 0 26 72/91 21 26
E-Mail csongor@t-online.de
www.Klangurlaub.de

Wellness-Sonntag

Kurse, Ausdauer und Sauna
Bei Voranmeldung: Massage

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Sonntag, 29. März 2009, 10.30 bis 15 Uhr

Veranstaltungsort

Fitness für Frauen, Neustadt 23, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

10 Euro (ohne Massage)

Anmeldung und Informtion

Fon 02 61/1 87 57
Fax 02 61/30 99 64
E-Mail info@fitness-fuer-Frauen.com



Einzelsitzungen: Kreative Heilenergie

Wenn wir die Rückbindung an die „Religio“, die Quelle allen Lebens, in uns wieder finden, dann sind wir auf dem Weg zur Heilung. Die Erfahrung dieser Essenz bedeutet für mich Anbindung an das höchste Bewusstsein (wie auch immer es sich für den Einzelnen darstellt) und völlige Hingabe an das, was es durch mich zum Ausdruck bringen möchte.

Bioenergetik, Kinesiologie und Creative Refocussing sind die Basismethoden, die in den Einzelsitzungen Anwendung finden. Sie aktivieren unsere Selbstheilungs- und Regenerationskräfte, fördern Selbstvertrauen und Selbst-Bewusstsein.

Ein Angebot von Doris Schaefer in Kooperation mit STEPS Dance Art Pietjou

Referentin

Doris Schaefer, Tänzerin, Choreographin, Regisseurin und Kinesiologin
(ehemalige Leiterin des TanzTheaters Regenbogen)

Veranstaltungstermin

Sonntag, 29. März 2009, 11 bis 18.30 Uhr

Dauer der Einzelsitzung: 1,25 Stunden

(Achtung: Terminvergabe erforderlich)

Veranstaltungsort

Ballettschule STEPS

Hohenfelder Straße 16, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

45 Euro

Anmeldung und Terminvergabe (bis zum 28. März 2009)

Fon 0 26 72/91 07 77

E-Mail csongor@t-online.de

www.dorisschaefer.com

Frauen-Qigong

Qigong als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin beinhaltet Bewegungs-, Ruhe- und Atemübungen. Durch eigene regelmäßige Übung lässt sich die Lebens- und Heilkraft stärken. Nach einer kurzen theoretischen Einführung lernen Sie spezielle Übungen aus dem Frauen-Qigong kennen.

Ein Angebot von Hanne Heckner

Referentin

Hanne Heckner, Qigong-Lehrerin

Veranstaltungstermin

Sonntag, 29. März 2009, 15 bis 17 Uhr

Veranstaltungsort

Ballettschule Up to dance
Rheinstraße 2a (Eingang seitlich), 56068 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

4 Euro

Anmeldung (bis 28. März 2009)

Fon 02 61/4 47 21

E-Mail hanneheckner@web.de





Impressum

Herausgeberin	Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz
Redaktion	Gabriele Mickasch, Katharina Hoffmann
Realisation	Pahnke Visuelle Kommunikation

gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

KOBLENZER FRAUEN GESUNDHEITS TAGE

Wir laden Sie herzlich ein

AHG (Allgemeine Hospitalgesellschaft)

Ballettschule STEPS

Anja Busch, Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

BARMER Ersatzkasse Koblenz

Caritasverband Koblenz

Christa Lucas-Weiler, Betriebspädagogin

Coblenzer Turngesellschaft

Csongor Kölcze, Klangschalentherapeut

Doris Schaefer, Tänzerin, Choreographin, Regisseurin, Kinesiologin

Editha Brandt und Bärbel Rüll, Rechtsanwältinnen und Mediatorinnen

Fitness für Frauen

Frauenhaus Koblenz

Frauennotruf Koblenz

Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz

Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz

Hanne Heckner, Qigong-Lehrerin

Interventionsstelle (IST) gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz

Kreuzbund Stadtverband Koblenz

Dr. Petra Rösgen, Psychologin M.A.

Polizeipräsidium Koblenz

Praxis für Frauenheilkunde Dr. med. Sybille Weiß

Praxis für Naturheilkunde Anette Dötsch

Praxis Entspannung - Ruhe - Kraft, Anke Brühl-Tschuck

Qi-atsu-Praxis Kurfürstenstraße, Ursula Eva Pellio

Seniorenzentrum Asterstein

Sozialdienst katholischer Frauen Koblenz

Sozialstation „Kirche unterwegs“

Stadtbibliothek Koblenz

Therapiezentrum Leimpeters

Volkshochschule Koblenz