

Frauen
am
Eck

**KOBLENZER
FRAUEN
GESUNDHEITS
TAGE**



www.frauengesundheitstage.koblenz.de

**Veranstaltungen
zum Thema
Gesundheit**

6. - 12. April 2008





Rechtzeitig zum Weltgesundheitstag am 7. April 2008 rückt die Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz gemeinsam mit zahlreichen Koblenzer Institutionen das Thema „Frauen und Gesundheit“ in den Blickpunkt. Unter dem Titel „Frauen am Eck - Koblenzer Frauengesundheitstage“ erwartet Sie in der Zeit vom 6. bis 12. April 2008 ein ausgewogenes Informations- und Aktionsprogramm.

Der Gesundheit von Frauen wurde sehr lange Zeit keine besondere Aufmerksamkeit zu Teil. Mittlerweile wissen wir, dass Frauen und Männer sich in ihren Krankheiten und Krankheitsursachen deutlich unterscheiden. Selbst wenn sie an derselben Krankheit leiden, entwickeln sie zum Teil völlig unterschiedliche Symptome und müssen anders behandelt werden. Neben den körperlich-biologischen Bedingungen, wird die Gesundheit von Mädchen und Frauen vor allem durch ihre spezifischen Lebenssituationen geprägt. Als stark gesundheitsbelastend zeigen sich dabei folgende Faktoren: die Mehrbelastung durch Familie, Beruf und Gesellschaft, die Erfahrung von körperlicher, psychischer und sexualisierter Gewalt und soziale Ausgrenzung.

Gesundheit entwickelt sich also im Alltag - und damit wird deutlich, wo die Koblenzer Frauengesundheitstage ansetzen und was sie bewirken können und möchten.

Sie, liebe Koblenzerinnen und Koblenzer, können

- sich informieren und Wissenslücken schließen
- den Blick über den Tellerrand wagen und neue Einblicke gewinnen
- ausprobieren und mitmachen
- abtauchen aus den Alltagsverpflichtungen
- sportlich aktiv sein und interessante Begegnungen haben
- Ihr Gesundheitsbewusstsein und -verhalten fördern

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei den Koblenzer Gesundheitstagen 2008.

A handwritten signature in black ink that reads "Schulte-Wissermann". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Dr. Eberhard Schulte-Wissermann
Oberbürgermeister der Stadt Koblenz

Alle Termine auf einen Blick

Sonntag, 6. April 2008

Auftaktveranstaltung Seite 4

Montag, 7. April 2008

Gewalt macht Frauen krank -
Hilfemöglichkeiten bei Gewalt in
engen sozialen Beziehungen Seite 6

Vergessen? Vergessen Sie's!
Tipps und Tricks für ein gutes
Gedächtnis im Alltag Seite 6

Selbstuntersuchung der Brust Seite 7

Dienstag, 8. April 2008

Personalauswahl heute - worauf achten
Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen? Seite 7

Sport in der Krebsnachsorge Seite 8

Rücken-Yoga Seite 8

Pilates Seite 9

Der innere Garten - eine Körper- und
Fantasiereise zu inneren Kraftquellen Seite 9

Ernährung mit bioaktiven Substanzen Seite 10

„Tatort“ Darm Seite 10

Mittwoch, 9. April 2008

Gymnastik und Fitness Seite 11

Cardiofit Seite 11

Kraftvoll und gesund mit behinderten
Kindern - reale Möglichkeit oder zu
hoher Anspruch Seite 12

Sport nach Schlaganfall Seite 12

Gehirnjogging und andere Methoden,
um geistig fit zu bleiben Seite 13

Wirbelsäulengymnastik Seite 14

Yoga Seite 14

Mein Kind ist heroinabhängig -
Ein Leidensweg, gesehen mit den Augen
einer Mutter Seite 15

Flexibar Seite 15

Frauengesundheit unter der Lupe -
Alternative Heilmethoden im Fokus Seite 16

Donnerstag, 10. April 2008

Seniorinnen-Gymnastik Seite 16

Krebs und Sexualität Seite 17

Richtig essen - gewusst wie! Seite 18

Aromapflege - Wohlfühlen
mit ätherischen Ölen Seite 19

Freitag, 11. April 2008

Spinning für Beginner Seite 19

Progressive Muskelentspannung Seite 20

Allergien, Neurodermitis -
Das juckt mich nicht mehr Seite 20

Samstag, 12. April 2008

Schwimmen Seite 21

Indischer meditativer Tanz Seite 21

Was kränkt macht krank Seite 22

...und ohne Gesundheit ist alles nichts!
Mutter-Kind-Kuren:
Ankommen-Durchatmen-Auftanken Seite 22

Körpersprache - faszinierender Ausdruck
unserer Empfindungen Seite 23

Nordic-Walking Seite 23

Continuum Movement Seite 24

Impressum Seite 24



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, 6. April 2008

Auftaktveranstaltung im Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz Koblenzer Straße 115 - 155, 56073 Koblenz 10 bis 17 Uhr

- | | |
|-----------|---|
| 10.00 Uhr | Grußwort des Schirmherrn
Oberbürgermeister
Dr. Eberhard Schulte-Wissermann |
| 10.15 Uhr | Unterschiede im Schmerzempfinden
von Mann und Frau
Prof. Dr. Hermann Müller
Chefarzt der Klinik für Anästhesie und
Intensivmedizin im Gemeinschafts-
klinikum Koblenz |
| 10.40 Uhr | Herzschmerz der Frau:
Was steckt dahinter?
Prof. Dr. Thomas Eisenhauer
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II
im Gemeinschaftsklinikum Kemperhof
Koblenz |
| 11.05 Uhr | Fragerunde mit den Experten zum
Thema (Herz-)Schmerz |
| 11.30 Uhr | Mammascreeing:
Brustkrebs früh erkennen
Dr. Jochen Schenk
Facharzt für Diagnostische Radiologie,
Koblenz |
| 11.50 Uhr | Weiterführende Diagnostik
beim Brusttumor
Dr. Monika Lorey
Oberärztin in der Klinik für
Diagnostische und Interventionelle
Radiologie im Gemeinschaftsklinikum
Kemperhof Koblenz |
| 12.10 Uhr | Brustkrebs - was nun?
Priv. Doz. Dr. Ulrich Gethmann
Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe im Gemeinschafts-
klinikum Kemperhof Koblenz |

- 12.40 Uhr Fragerunde mit den Experten
zum Thema Brustkrebs
- 13.10 Uhr Pause
- 14.30 Uhr Tabuthema Blasenschwäche
Frank Pelzl
Oberarzt in der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im
Gemeinschaftsklinikum Kemperhof
Koblenz
- 15.10 Uhr Krampfadern: Von kleinen Besenreisern
zum offenen Bein
Dr. Eugen Zanea-Wangler
Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie
im Gemeinschaftsklinikum Kemperhof
Koblenz
- 15.50 Uhr Gebärmutterhalskrebs vorbeugen:
die HPV-Impfung
Priv. Doz. Dr. Ulrich Gethmann
Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe im Gemeinschafts-
klinikum Kemperhof Koblenz
- 16.30 Uhr Abschlussbetrachtung
Barbara Harnischfeger, SWR

Das Programm wird mit zahlreichen Workshops, Infoständen und Mitmach-Programmen ergänzt. Zudem gibt es ein gesundes Buffet. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.gemeinschaftsklinikum.de



Montag, 7. April 2008

Gewalt macht Frauen krank - 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 Koblenz in Kooperation mit der Interventionsstelle (IST) gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen Koblenz

Referentinnen

Mitarbeiterinnen der Interventionsstelle (IST) gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen Koblenz

Veranstaltungstermin

Montag, 7. April 2008, 14 bis 16 Uhr

Veranstaltungsort

Interventionsstelle (IST) gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen, Löhrrstraße 16 - 20, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Anmeldung

bis zum 1. April 2008, Fon 02 61/30 42 40
E-Mail info@skf-koblenz.de

Vergessen? Vergessen Sie`s! Tipps und Tricks für ein gutes Gedächtnis im Alltag

Dem Erhalt der körperlichen Fitness wird bereits ein hoher Stellenwert beigemessen. Der Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit wird dagegen häufig vernachlässigt. Doch nur wer geistig fit ist, kann erfolgreich die Anforderungen des Alltags bewältigen. In diesem Workshop sollen Übungen vorgestellt werden, die zur Aktivierung, Erhaltung und Steigerung der geistigen Fitness beitragen - damit Sie das Vergessen vergessen können.

Ein Angebot von Dr. Petra Rösgen, Mentales Aktivierungstraining in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz

Referentin

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

Veranstaltungstermin

Montag, 7. April 2008, 17 bis 18.30 Uhr

Veranstaltungsort

Rhein-Mosel-Halle Koblenz, Rhein-Saal
Julius-Wegeler-Straße 4, 56068 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

6 Alle Interessierten (maximal 12 Personen)

Anmeldung

Fon 02 61/129 1051 (vormittags bis 12 Uhr)

Fax 02 61/129 1055

E-Mail Gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.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, 7. April 2008, 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)

Dienstag, 8. April 2008

Personalauswahl heute – worauf achten Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen?

In diesem Vortrag erfahren Sie, was heute bei einer Personalauswahl eine wesentliche Rolle spielt und wie sich eine Bewerbung aus Sicht des Unternehmens darstellt. Folgende Aspekte werden unter anderem angesprochen:
Muss ich Fragen zu meiner Gesundheit beantworten?
Wenn ja, welche?
Welche Fragen sind überhaupt zulässig?
Was ist beim Vorstellungsgespräch zu beachten, wenn ein Handicap vorliegt?

Ein Angebot der Agentur für Arbeit Koblenz im Rahmen der Veranstaltungsreihe "BIZ und Donna"

Referentin

Andrea Nowak, Geschäftsführerin

Veranstaltungstermin

Dienstag, 8. April 2008, 14 bis 16 Uhr

Veranstaltungsort

Agentur für Arbeit Koblenz, blaues Gebäude, Raum 101

Rudolf-Virchow-Straße 3 - 5, 56073 Koblenz

(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Alle Interessierten - Kinderbetreuung vorhanden

Anmeldung/ Information

Fon 02 61/ 40 56 05

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

Übungsleiterin

Renate Bohr

Veranstaltungstermin

Dienstag, 8. April 2008, 16.30 bis 18.30 Uhr

Veranstaltungsort

Stiftungsklinikum Mittelrhein, Sporthalle
Johannes-Müller-Straße 7, 56068 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Frauen nach Brustkrebs-Operation

Anmeldung

Fon 02 61/982 32 83

Fax 02 61/982 32 84

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

Rücken-Yoga

Yoga hilft bei Spannungskopfschmerzen, Nacken- und Kreuzschmerzen. Regelmäßige Übungen stärken die Rückenmuskulatur.

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Dienstag, 8. April 2008, 17.30 bis 18.30 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

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen und fließenden Bewegungen kombiniert. Es werden nie einzelne Muskeln, sondern immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt.

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Dienstag, 8. April 2008, 19.30 bis 20.30 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

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

Anleitung einer Körperübung, die bei wiederholter Anwendung im Alltag zur Entspannung und inneren Stabilität führt.

Ein Angebot des Frauennotrufs Koblenz

Veranstaltungstermin

Dienstag, 8. April 2008, 18 bis 19.30 Uhr

Veranstaltungsort

Frauennotruf Koblenz
Neustadt 19, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen ab 18 Jahren - maximal 6 Teilnehmerinnen

Teilnahmegebühr

7 Euro

Anmeldung

bis zum 25. März 2008
Fon 02 61/3 50 00
Fax 02 61/3 00 24 17
E-Mail mail@frauennotruf-koblenz.de



Ernährung mit bioaktiven Substanzen

Novel-Food (neuartige Lebensmittel) - was bringt wirklich etwas? Im Rahmen der Veranstaltung werden verschiedene bioaktive Substanzen und sekundäre Pflanzenstoffe vorgestellt.

Ein Angebot der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz

Referentin

Dr. Michaela Schlich, Diplom-Oecotrophologin

Veranstaltungstermin

Dienstag, 8. April 2008, 18 bis 19.30 Uhr

Veranstaltungsort

Universität Koblenz, Raum F 224
Universitätsstraße 1, 56070 Koblenz

Zielgruppe

Alle Interessierten ab 16 Jahren

Anmeldung

Fon 02 61/2 87-24 50
Fax 0 261/2 87-1 00-24 50
E-Mail schlich@uni-koblenz.de

„Tatort“ Darm

Allergien? Neurodermitis? Infekte? Blähungen? Magen-Darm-Beschwerden? Dann gehört Ihr Darm auf den Prüfstand.

Ein Angebot der Praxis für Naturheilkunde Anette Dötsch

Referentin

Anette Dötsch, Heilpraktikerin und Fachberaterin für naturgemäße Kinderheilkunde

Veranstaltungstermin

Dienstag, 8. April 2008, 19 bis 20 Uhr

Veranstaltungsort

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

Zielgruppe

Alle Interessierten

Anmeldung

bis zum 1. April 2008
Praxis für Naturheilkunde Anette Dötsch
Oberste Mühle 4, 56321 Brey
www.naturheilpraxis-doetsch.de
Fon 0 26 28/39 38
Fax 0 26 28/98 83 51
E-Mail info@naturheilpraxis-doetsch.de

Mittwoch, 9. April 2008

Gymnastik und Fitness

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

Ein Angebot der Coblenzer Turngesellschaft

Übungsleiterin

Angelika Gutjahr

Veranstaltungstermine

Mittwoch, 9. April 2008

9 bis 10 Uhr und 10.15 bis 11.15 Uhr

Veranstaltungsort

Fitness- und Gesundheitsstudio
Schartwiesenweg 2, 56070 Koblenz

Zielgruppe

Frauen „50 plus“

Anmeldung

Fon 0261 / 982 3283

Fax 0261 / 982 3284

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

Cardiofit

Cardiofit ist ein Herz-Kreislauftraining im Fitness-Studio. Die Teilnehmerinnen fahren Fahrrad in der Gruppe, motiviert durch flotte Musik und unter ständiger Kontrolle des Pulses.

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 9. April 2008, 9.30 bis 10.30 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



Kraftvoll und gesund mit behinderten Kindern - reale Möglichkeit oder zu hoher Anspruch?

In diesem Seminar können sich Eltern von behinderten und chronisch kranken Kindern über ihr Leben in der Familie und ihre Wünsche diesbezüglich austauschen. Danach wird der Frage nachgegangen, was jede braucht, um ihr Leben kraftvoll und gesund erleben zu können. Außerdem geht es darum, wie Wünsche und Ziele verwirklicht werden können.

Ein Angebot des ZsL (Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen) Koblenz

Referentinnen

Marion Franzen, Viktoria Przytulla

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 9. April 2008, 10 bis 16 Uhr

Veranstaltungsort

wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Zielgruppe

Mütter und Väter eines/mehrerer behinderter Kinder

Teilnahmegebühr

10 Euro

Anmeldung

bis zum 2. April 2008

Fon 02 61/57 96-150

Fax 02 61/57 96-152

E-Mail m.franzen@zsl-koblenz.de

Sport nach Schlaganfall

Dieser Kurs hat die Wiederherstellung motorischer Funktionen, die verbesserte Bewältigung von Körpergefühl, Schrift und Sprache zum Ziel.

Ein Angebot der Coblenzer Turngesellschaft in Kooperation mit dem BSV

Übungsleiterin

Sandra Hölz

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 9. April 2008, 16 bis 17 Uhr

Veranstaltungsort

Brüderkrankenhaus St. Josef

Kardinal-Krementsz-Straße 1-5, 56073 Koblenz

(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Frauen und Männer nach Schlaganfall

Anmeldung

Fon 02 61/9 82 32 83

Fax 02 61/9 82 32 84

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

Gehirnjogging und andere Methoden, um geistig fit zu bleiben

In dieser „Schnupperveranstaltung“ werden Gehirnjogging, Brainfitness, Mind-Mapping, ganzheitliches Gedächtnistraining und die Rigling-Methode vorgestellt. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist ein Training mit allen Sinnen, Gefühlen und mit dem Verstand. Es werden nicht nur einzelne Gehirnfunktionen trainiert, sondern möglichst viele Aspekte des Denkens mit einbezogen und durch Üben gefördert. Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives Denken, logisches Denken, Fantasie oder Kreativität sind wesentliche Elemente des ganzheitlichen Gedächtnistrainings. Mit verschiedenen Bewegungs- und Entspannungsübungen kann zusätzlich eine Steigerung der geistigen Fähigkeiten und Gedächtniskapazitäten erreicht werden. Das Seminar gibt einen ersten Überblick über die verschiedenen Methoden des ganzheitlichen Gedächtnistrainings und vermittelt darüber hinaus grundlegende Informationen zur Funktionsweise des Gehirns.

Ein Angebot der Volkshochschule Koblenz

Referentin

Josefine Richard

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 9. April 2008, 16.30 bis 18 Uhr

Veranstaltungsort

Volkshochschule Koblenz, Raum 121
Hoevelstraße 6, 56073 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung

bis zum 29. März 2008
Fon 02 61/129-37 01
Fax 02 61/129-37 10
E-Mail Nicole.Kuprian@vhs-koblenz.de



Wirbelsäulengymnastik

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 9. April 2008, 17.30 bis 18.30 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

Yoga

Yoga ist eine sehr alte Methode, die das Ziel hat, 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

Übungsleiterin

Ute Diederichs

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 9. April 2008, 18 bis 19 Uhr

Veranstaltungsort

Willi-Graf-Schule, Gymnastikhalle,
Handwerkerstraße 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

Mein Kind ist heroinabhängig - Ein Leidensweg, gesehen mit den Augen einer Mutter

Eine Mutter berichtet über ihre Erlebnisse mit ihrer drogenabhängigen Tochter, verbunden mit Angst, Vorwürfen und Verzweiflung, aber auch voller Hoffnung und Hilfe. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu einem Meinungsaustausch zu kommen.

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

Referentin

Tamara Krauskopf

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 9. April 2008, 19 Uhr

Veranstaltungsort

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

Zielgruppe

Alle Interessierten

Anmeldung/Informationen

Fon 0 26 06/25 41 oder 0 26 05/96 03 00

Fax 0 26 05/96 03 03

E-Mail tamara-k@web.de

Flexibar

Übungen mit dem Flexibar sollen vor allem Konzentration und Koordination herausfordern und gut für den Rücken sein. Die Fiberglas-Stangen kommen aus der Krankengymnastik und stärken tiefer gelegene Muskeln. Seit einigen Jahren werden sie in Rückenkursen und Kräftigungsstunden (Bauch, Beine, Po) oder Bodystyling eingesetzt.

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 9. April 2008, 19 bis 20 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



Frauengesundheit unter der Lupe - Alternative Heilmethoden im Fokus

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

Ein Angebot der Volkshochschule Koblenz

Referentin

Dr. Cirsten Schulz

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 9. April 2008, 19 bis 21 Uhr

Veranstaltungsort

Volkshochschule Koblenz, Saal 1
Hoewelstraße 6, 56073 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Frauen von jung bis alt

Teilnahmegebühr

5 Euro

Anmeldung

bis zum 2. April 2008
Fon 02 61/129-37 05
Fax 02 61/129-30 10
E-Mail karina.polzin@vhs-koblenz.de

Donnerstag, 10. April 2008

Seniorinnen-Gymnastik

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

Ein Angebot der Coblenzer Turngesellschaft

Übungsleiterin

Ulrike Werner-Schnatz

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 10. April 2008, 15.45 bis 17 Uhr

Veranstaltungsort

Hilda-Gymnasium, Gymnastikhalle
Kurfürstenstraße 40, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen ab 60 Jahre

Anmeldung

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

Krebs und Sexualität

Krebserkrankungen und/oder ihre Behandlung haben oft nachhaltige Veränderungen in der Sexualität zur Folge. Die Referentin spricht die Probleme an und zeigt Hilfs- und Veränderungsmöglichkeiten auf.

Ein Angebot der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz

Referentin

Ulrike Völkel, Psychologische Psychotherapeutin

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 10. April 2008, 18 bis ca. 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz
Löhrstraße 119, 56068 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Betroffene Frauen

Anmeldung

Fon 02 61/9 88 65-0

Fax 02 61/9 88 65-29

E-Mail rshueser@krebsgesellschaft-rlp.de



Richtig essen - gewusst wie!

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie einfach es ist, die Ernährung umzustellen, zu Ihrer bestmöglichen Ernährung zu finden und sich so gesund und vollwertig zu ernähren – und dabei ganz einfach nebenbei noch abzunehmen! Erkennen Sie, wie einfach es ist, Ihr optimales Wohlfühl-Gewicht zu erreichen und es auch zu halten. Ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten werden nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) verändert. Danach gestaltet sich auch ein persönlicher Ernährungsplan. Dabei werden die richtige Zusammensetzung und das richtige Maß der täglichen Nahrung nach dem Tagesablauf und den individuellen Bedürfnissen abgestimmt. Eine vollwertige Ernährungsumstellung ist vor allem wichtig für Personen mit Gewichtsproblemen (Über- und Untergewicht), Diabetes mellitus Typ II, zu hohen Cholesterin- und Blutfettwerten, Bluthochdruck, Rheuma, sonstigen Stoffwechselerkrankungen, Übergewichtigkeit und Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen.

Ein Angebot der Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz

Referentin

Sonja Rohrbacher, Ernährungsberaterin

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 10. April 2008, 16 bis ca. 18.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Rhein-Mosel-Halle Koblenz, Rhein-Saal
Julius-Wegeler-Straße 4, 56068 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Frauen

Anmeldung

bis zum 4. April 2008

Fon 02 61/129-10 51

Fax 02 61/129-10 55

E-Mail Gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de

Aromapflege – Wohlfühlen mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden. Vortrag und praktische Anwendungen, zum Beispiel wohltuende Handmassage.

Ein Angebot der Sozialstation „Kirche unterwegs“

Referentinnen

Team der Sozialstation

Veranstaltungstermin

Donnerstag, 10. April 2008, 18 bis 19 Uhr

Veranstaltungsort

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

Zielgruppe

Frauen jeden Alters

Kinderbetreuung

nach Absprache bei der Anmeldung gegebenenfalls möglich

Anmeldung/Informationen

bis zum 2. April 2008
Fon 02 61/92 22 05-3 (Stefanie Ahnen)
Fax 02 61/92 22 05-1
E-Mail personal@sozialstation-kirche-unterwegs.de

Freitag, 11. April 2008

Spinning für Beginner

Schweißtreibendes Indoor-Radeln zu heißen Rhythmen in der Gruppe.

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Freitag, 11. April 2008, 16 bis 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



Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung ist ein Verfahren, bei dem durch die willkürliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung im ganzen Körper erreicht wird.

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Freitag, 11. April 2008, 16 bis 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

Allergien, Neurodermitis – das juckt mich nicht mehr!

Naturheilkundliche Verfahren werden vorgestellt. Gibt es vorbeugende Möglichkeiten? Eine ganzheitliche Sichtweise beider Erkrankungen.

Ein Angebot der Praxis für Naturheilkunde Anette Dötsch

Referentin

Anette Dötsch, Heilpraktikerin und Fachberaterin für naturgemäße Kinderheilkunde

Veranstaltungstermin

Freitag, 11. April 2008, 19 bis 20 Uhr

Veranstaltungsort

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

Zielgruppe

Alle Interessierten

Anmeldung

bis zum 4. April 2008
Praxis für Naturheilkunde Anette Dötsch
Oberste Mühle 4, 56321 Brey
www.naturheilpraxis-doetsch.de
Fon 0 26 28/39 38
Fax 0 26 28/98 83 51
E-Mail info@naturheilpraxis-doetsch.de

Samstag, 12. April 2008

Schwimmen

Gemeinsames Schwimmen für Frauen und Männer in jedem Alter - kein Schwimmkurs!

Ein Angebot der Coblenzer Turngesellschaft

Übungsleiterin

Carola Carius

Veranstaltungstermin

Samstag, 12. April 2008, 8 bis 9 Uhr

Veranstaltungsort

bitte bei Anmeldung erfragen

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

2 EURO

Anmeldung

Fon 02 61/9 82 32 83

Fax 02 61/9 82 32 84

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

Indischer meditativer Tanz

Sie lernen eine an die indische Folklore angelehnte Bewegungsmeditation kennen. Durch weiche und dynamische Tanzformen werden Atmung und Körperhaltung in meditativer Weise reguliert. Die fließenden emotionalen Bewegungen fördern die Entspannung, erhöhen das seelische und körperliche Wohlbefinden und stärken den Lebensschwung. Mit Hilfe von Mimik, Gestik und Körpersprache wird sich in das Musikwerk eingefunden und dies tänzerisch-meditativ dargestellt.

Ein Angebot der Volkshochschule Koblenz

Referentin

Shoba Gaur Krämer

Veranstaltungstermin

Mittwoch, 12. April 2008, 9.30 bis 14 Uhr

Veranstaltungsort

Volkshochschule Koblenz, Raum 118

Hoevelstraße 6, 56073 Koblenz

(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Frauen von jung bis alt

Teilnahmegebühr

23,30 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/129-37 05

Fax 02 61/129-30 10

E-Mail karina.polzin@vhs-koblenz.de



12. April 2008

16. APRIL 2007

Was kränkt macht krank

Kränkungen und Verletzungen können an uns nagen und unser Leben lange überschatten. Sie nehmen uns Lebensfreude und -kraft. Wenn wir den Schmerz der Verletzung ignorieren, hat er eine schädigende Auswirkung auf Körper und Seele. Durch Partnerarbeit, Gruppengespräche und Bewegungsmeditation sollen die Möglichkeiten des Umgangs mit derartigen Gefühlen aufgezeigt werden.

Ein Angebot der Volkshochschule Koblenz

Referentin

Jutta Lohner

Veranstaltungstermin

Samstag, 12. April 2008, 9.30 bis 17 Uhr

Veranstaltungsort

Volkshochschule Koblenz, Raum 126
Hoevelstraße 6, 56073 Koblenz
(Behindertengerechter Zugang)

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnahmegebühr

39,50 Euro

Anmeldung

bis zum 2. April 2008
Fon 02 61/129-37 01
Fax 02 61/129-37 10
E-Mail Nicole.Kuprian@vhs-koblenz.de

...und ohne Gesundheit ist alles nichts! Mutter-Kind-Kuren: Ankommen - Durchatmen - Auftanken!

Abläufe und Inhalte einer Mutter-Kind-Kur. Ausführliche Informationen zu Anträgen, Kosten und Voraussetzungen.

Ein Angebot des Caritasverbandes Koblenz e.V.

Veranstaltungstermin

Samstag, 12. April 2008, 10 bis 14 Uhr

Veranstaltungsort

Caritasverband Koblenz
Hohenzollernstr. 118, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen und Männer in Familienverantwortung

Anmeldung/Informationen

Helga Selbach
Fon 02 61/1 39 06-112
Fax 02 61/1 39 06-180
E-Mail Kuren@caritas-koblenz.de

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. In jeder uns noch so belanglos erscheinenden Lebenssituation tragen wir durch unsere Körpersprache Gefühlszustände unseres Inneren nach außen. Da die Körpersprache "codierte Information" ist, ist sie für uns alle deutbar. 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, 12. April 2008, 10 bis 12.30 Uhr

Veranstaltungsort

Stadtverwaltung Koblenz, Rathausgebäude I, Saal 103
Gymnasialstraße 1-3, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Anmeldung

bis 7. April 2008

Fon 02 61/129-10 51

Fax 02 61/129-10 55

E-Mail Gleichstellungsstelle@stadt.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, 12. April 2008, 13.30 Uhr (Dauer ca. 1,5- 2 Std.)

Veranstaltungsort/Treffpunkt

Fitness für Frauen
Neustadt 23, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

7 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/1 87 57

Fax 02 61/30 99 64



Continuum Movement

Urgymnastik in Kombination mit Atmung und Tönen. Löst Verspannungen verschiedenster Art, Traumata. Hilft gegen Arthrose und Gelenkeinschränkungen. Und es tut einfach gut - trägt bei zum Wohlfühl und zur Entspannung.

Ein Angebot von Fitness für Frauen

Veranstaltungstermin

Samstag, 12. April 2008, 15.30 Uhr (Dauer ca. 1,5- 2 Std.)

Veranstaltungsort

Fitness für Frauen
Neustadt 23, 56068 Koblenz

Zielgruppe

Frauen

Teilnahmegebühr

7 Euro

Anmeldung

Fon 02 61/1 87 57
Fax 02 61/30 99 64

Impressum

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

KOBLENZER FRAUEN GESUNDHEITS TAGE

Wir laden Sie herzlich ein

Agentur für Arbeit Koblenz

BARMER Ersatzkasse Koblenz

Caritasverband Koblenz

Coblenzer Turngesellschaft

Fitness für Frauen

Frauennotruf Koblenz

Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz

Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz

**Interventionsstelle (IST) gegen Gewalt
in engen sozialen Beziehungen**

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz

Kreuzbund Stadtverband Koblenz

Dr. Petra Rösgen, Psychologin M.A.

Praxis für Frauenheilkunde Dr. med. Sybille Weiß

Praxis für Naturheilkunde Anette Dötsch

Sozialdienst katholischer Frauen Koblenz

Sozialstation „Kirche unterwegs“

Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz

Volkshochschule Koblenz

**Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter
Menschen (ZsL Koblenz)**