



FrauenGesundheitsWochen

im Kreis Paderborn
29.09.2017 bis 25.11.2017



FrauenGesundheitsWochen

im Kreis Paderborn

29.09.2017 bis 25.11.2017





© iStock.com/ PeopleImages

FrauenGesundheitsWochen 2017 im Kreis Paderborn 29.09.2017 bis 25.11.2017

FrauenGesundheitsWochen 2017 im Kreis Paderborn

Der Arbeitskreis der Kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Paderborn lädt alle interessierten Frauen herzlich zu den FrauenGesundheitsWochen 2017 ein.

Ein abwechslungsreicher Mix aus Workshops und fachspezifischen Informationsveranstaltungen rund um das Thema „Frauen und Gesundheit“ soll Frauen dafür sensibilisieren, ihr gesundheitliches Befinden im Blick zu behalten und aktiv zu fördern.

Zu den Veranstaltungen der FrauenGesundheitsWochen 2017 sind alle Frauen eingeladen.

Informieren Sie sich über Gesundheit, werden Sie sportlich aktiv oder tun Sie sich für einige Stunden einfach etwas Gutes.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Kommunalen Gleichstellungsbeauftragten
im Kreis Paderborn

FREITAG, 29.09.2017

18.00 - 21.00 UHR

MIT ACHTSAMKEIT GEGEN STRESS

**Burnout-Prävention
Seminar für Frauen
Schnupperkurs in Borchen**

Leitung:

Britta Limberg,
Psychotherapeutin (HP),
Burnouttherapeutin.

Ort:

Mallinckrodtthof, Mallinckrodtstraße 6, 33178 Borchen

Kursgebühr: 12 €

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte der
Gemeinde Borchen, Frau Rüsing

Anmeldung:

Frau Rüsing,
elisabeth.ruesing@borchen.de
Tel.: 05251/3888155

MITTWOCH, 04.10.2017

20.15 UHR

QI GONG

**Schnupperabend
in Bad Lippspringe**

Leitung:

Wolfgang Schweizer

Ort:

Haus Hartmann, Kirchplatz 1,
33175 Bad Lippspringe

**Die Veranstaltung ist
kostenfrei!**

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte der
Stadt Bad Lippspringe, Frau
Fischer

Anmeldung:

Frau Fischer
manuela.fischer@bad-lippspringe.de
Tel.: 05252/26130

FREITAG, 06.10.2017

18.00 - 19.30 UHR

ENTSPANNUNGSKURS FÜR FRAUEN

mit Körperübungen, Entspannung und Achtsamkeit dem Stress begegnen

5 x freitags (14-tägig)

Leitung:

Britta Limberg
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Gestalttherapeutin

Ort:

Mallinckrodthof,
Mallinckrodtsstraße 6,
33178 Borchten

Kursgebühr: 35 €

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte der
Gemeinde Borchten, Frau Rüsing

Anmeldung:

Frau Rüsing

elisabeth.ruesing@borchten.de

Tel.: 05251/3888155

MONTAG, 09.10.2017

18.00 – 20.00 UHR

BOGENSCHIESSEN

Schnupperkurs
in Delbrück

Leitung:

SUS Boke

Ort:

Turnhalle Boke, Landolinusplatz
9a, 33129 Delbrück

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte der
Stadt Delbrück, Frau Köllner

Anmeldung:

Herr Strodick,

Tel.: 0160 /95913420



© rainbow33 / Fotolia

Auftaktveranstaltung der FrauenGesundheitsWochen

DONNERSTAG, 12.10.2017

19.00 UHR

AUFTAKTVERANSTALTUNG DER FRAUENGESUNDHEITSWOCHEN

in Bad Wünnenberg

Grußwort:

Bürgermeister Christoph Rüther

1. Vortrag

**„Rendezvous mit Kneipp – Die fünf Säulen der
Kneipp-Therapie speziell für Frauen“**

Referent: Dr. med. Thomas Huber, Facharzt für Innere
Medizin, Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ)
Bad Wünnenberg

2. Vortrag

**„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Kü-
che und nicht durch die Apotheke“ – Sebastian
Kneipp**

Die wichtigsten Punkte einer gesunden Ernährung mit
anschließender Herstellung eines Wildkräuter-Smoothies.

Referentin: Alexa Schulte, Physiotherapeutin, Ernäh-
rungsberaterin und Phytotherapeutin

Ort:

Spankenhof
Leiberger Str. 10
Bad Wünnenberg

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bad Wünnenberg

Anmeldung erwünscht unter:

m.juergens@bad-wuennenberg.de

Tel: 02953/70934

FREITAG, 13.10.2017

AB 17:00 UHR

YOGA IN DELBRÜCK

17:00 - 17:45 Uhr

1. Vortrag:

**Faszienmassage -
Schmerzbehandlung durch
ganzheitliche
Körpertherapie**

Referent: Thusanthan

Balasingam

18:00 - 18:45 Uhr

2. Vortrag:

**Yoga - Entspannungs-
therapie für Körper und
Seele**

Referentin: Elisabeth Protte /
Claudia Hahn

19:00 - 20:30 Uhr

**3. Yoga Einfüh-
rungs-Schnupperkurs**

Yoga Lehrerinnen:

Elisabeth Protte/Claudia Hahn

Ort:

Raum Für Mich,
Südstr. 8a,
33129 Delbrück

**Die Veranstaltung ist
kostenfrei.**

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte der
Stadt Delbrück, Frau Köllner

Anmeldung:

Frau Köllner

rita.koellner@stadt-delbrueck.de

Tel.: 05250 996-281



SAMSTAG, 14.10.2017

10.00 UHR - 15.00 UHR

KRAFT TANKEN DURCH KREATIVITÄT

**Malen als wichtiges
Mittel für unsere
Gesundheit
Acryl auf Leinwand
(realistisch und abstrakt)**

Leitung:

Sabine Jaekel

Ort:

Mal- und Kreativschule
Neuenheerser Straße 3
33165 Lichtenau-Herbram

Kosten:

10,00 Euro

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte der
Stadt Lichtenau, Frau Junker

Anmeldung:

Frau Junker

rita.junker@lichtenau.de

Tel.: 05295/89-38



SONNTAG, 15.10.2017

10.00 UHR - 13.00 UHR

KRAFT TANKEN DURCH KREATIVITÄT

**Malen als wichtiges Mittel
für unsere Gesundheit**

**Zentangle – das meditative
Malen**

Leitung:

Sabine Jaekel

Ort:

Mal- und Kreativschule
Neuenheuser Straße 3
33165 Lichtenau-Herbram

Kosten:

10,00 Euro

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte der
Stadt Lichtenau, Frau Junker

Anmeldung:

Frau Junker

rita.junker@lichtenau.de

Tel.: 05295/89-38

SONNTAG, 15.10.2017

AB 10:00 UHR

YOGA IN DELBRÜCK

10:00 - 10:45 Uhr

1. Vortrag:

**Faszienmassage -
Schmerzbehandlung durch
ganzheitliche Körper-
therapie**

Referent:

Thusanthan Balasingam

11:00 - 11:45 Uhr

2. Vortrag:

**Yoga - Entspannungs-
therapie für Körper und
Seele**

Referentin: Elisabeth Protte /

Claudia Hahn

12:00 - 13:30 Uhr

**3. Yoga Einfüh-
rungs-Schnupperkurs**

Yoga Lehrerin: Elisabeth Protte/
Claudia Hahn

Ort:

„Raum Für Mich“
Südstr. 8a
33129 Delbrück

**Die Veranstaltung ist kosten-
frei.**

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte der
Stadt Delbrück, Frau Köllner

Anmeldung:

Frau Köllner

rita.koellner@stadtdelbrueck.de

Tel.: 05250 996-281

DIENSTAG, 17.10.2017

18:00 – 19:30 UHR

ESSSTÖRUNGEN – DIE HEIMLICHE SUCHT!

Referentin:

Andrea Schadomsky,
Fachberaterin für
Essstörungen,
Sozialpsychiatrischer Dienst,
Gesundheitsamt des Kreises
Paderborn

Ort:

Kreishaus Paderborn, Aldegren-
verstraße 10-14,
33102 Paderborn

**Die Veranstaltung ist
kostenfrei.**

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte des
Kreises Paderborn, Elisabeth
Voigtländer

Anmeldung:

Frau Voigtländer

voigtlaendere@kreis-paderborn.de

Tel.: 05251/308-9300

MONTAG, 23.10.2017

16:00 UHR

GEISTIG UND KÖR- PERLICH FIT IN JEDEM ALTER

Vortrag in Hövelhof

Referent:

Kai Westerwinter, Heilpraktiker

Ort:

Pfarrheim
der katholischen Kirche
Hövelhof

**Die Veranstaltung ist
kostenfrei.**

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte der
Stadt Hövelhof, Frau Lossin,
in Kooperation mit der KFD
Hövelhof und den Landfrauen
Hövelhof

Anmeldung:

Frau Lossin

Tel.: 05257/5009-106

SAMSTAG, 04.11.2017

11.00 - 14.00 UHR

KURZ UND KOMPAKT HORMON YOGA

Kurs Nummer 6318

Leitung:

Sonja Pohlmeier

Es werden spezielle Yogaübungen und Meditationen durchgeführt, die einen positiven Effekt auf den Hormonhaushalt haben.

Ort:

VHS in der Meinwerkschule,
Paderborn

Kursgebühr:

12,00 € (keine Ermäßigung)

Veranstalterinnen:

VHS Paderborn in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Paderborn, Frau Drüke

Anmeldungen:

Tel.: 05251/87586-10

vhs@paderborn.de

MONTAG, 06.11.2017

19.00 UHR

AUFRECHT DURCH DAS LEBEN

Frauen aktivieren ihre Selbstheilungskräfte homöopathisch und manuell.

Leitung:

Heilpraktikerin
Stefanie Erhardt-Eich

Ort:

Familienzentrum Kuhbusch
Begonienstr. 13
33154 Salzkotten

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Salzkotten, Frau Schlichting

Anmeldung:

Frau Schlichting

andrea.schlichting@salzkotten.de

Tel.: 05258/507-1180

MONTAG, 06.11.2017

18.30 - 19.30 UHR

BOLLYWOOD-TANZ

für Anfängerinnen
Kurs Nummer 6420
6 x montags

Ort:

VHS in der Busdorfschule,
Paderborn

Kursgebühr:

20,70 € (ermäßigt: 13,90 €)

Veranstalterinnen:

VHS Paderborn in Kooperation
mit der Gleichstellungsbeauf-
tragten, Frau Drüke

Anmeldung:

Telefon: 05251/87586-10
vhs@paderborn.de

MITTWOCH, 15.11.2017

17.00 - 19.30 UHR

SICHER FÜHLEN

**Seminar: Selbstuntersu-
chung der Brust zur Brust-
krebsfrüherkennung**

Leitung:

Frau Dr. Agnes Tavakoli,
niedergelassene Gynäkologin
aus Paderborn

Ort:

Kleiner Sitzungssaal
des Historischen Rathauses
Paderborn

**Die Veranstaltung ist kosten-
frei.**

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte der
Stadt Paderborn, Frau Drüke

Anmeldung:

Frau Freitag
Tel.: 05251/88-1650
a.freitag@paderborn.de



© istock.com / dalgarhov

SAMSTAG, 25.11.2017

13.30 -14.30 UHR

SELBST- BEHAUPTUNGS- SCHNUPPERKURS FÜR FRAUEN IN PADERBORN

Leitung:

André Dawson, Trainer beim SC
Grün-Weiß Paderborn

Ort:

Kleiner Sitzungssaal
des Historischen Rathauses
Paderborn

**Die Veranstaltung ist
kostenfrei.**

Veranstalterin:

Gleichstellungsbeauftragte der
Stadt Paderborn, Frau Drüke

Anmeldungen:

Frau Freitag
Tel.:05251/88-1650

a.freitag@paderborn.de

SAMSTAG, 25.11.2017

15.00 - 17.00 UHR

GEWALT MACHT KRANK – GESUND- HEITLICHE FOLGEN FÜR FRAUEN

**Politisches Frauencafé der
Gleichstellungsstelle der
Stadt Paderborn**

Moderation:

Julia Ures

Impulsvortrag:

Prof. Dr. Claudia Hornberg ist u.a. in der wissenschaftlichen Leitung des „Kompetenzzentrums Frauen und Gesundheit NRW“ tätig.

Im Vortrag werden verschiedene Arten von Gewalt, z.B. Mobbing, Stalking, sexuelle Gewalt sowie die gesundheitlichen Auswirkungen von Gewalt für die Betroffenen dargestellt. In der Diskussion mit weiteren Expertinnen werden wir uns darüber hinaus mit folgenden Fragen auseinandersetzen: Können wir uns vor Gewalt schützen? Wie lässt sich eine Gewalterfahrung bewältigen? Gibt es Strategien? ...

Ort:

Großer Sitzungssaal
des Historischen Rathauses
Paderborn

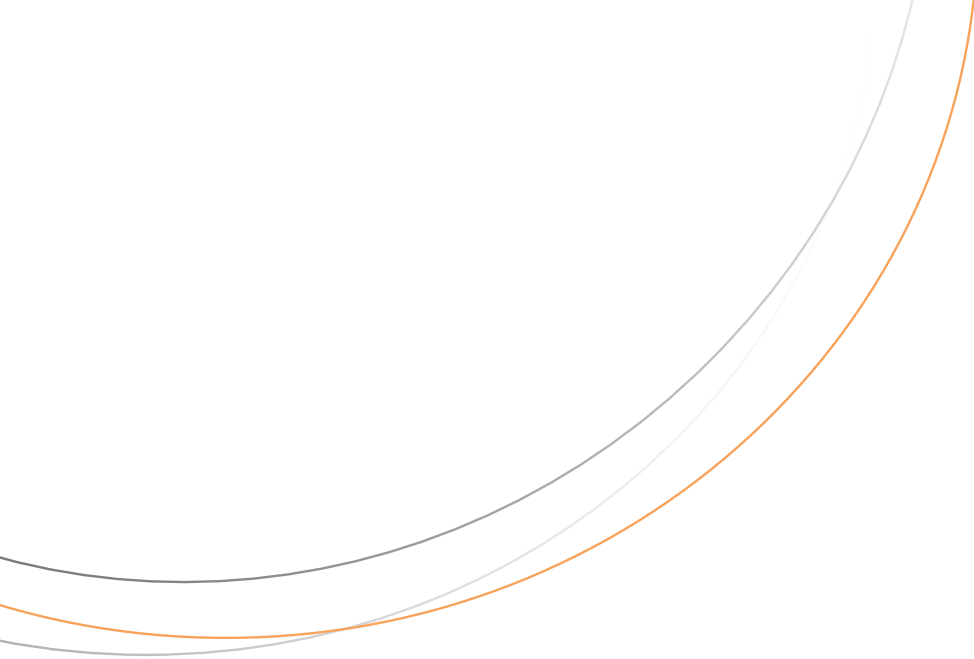
Veranstalterin:

Gleichstellungsstelle der Stadt
Paderborn, Frau Drüke

**Die Veranstaltung ist kosten-
frei.**

Anmeldungen:

möglich bis zum 20.11.2017:
Telefonisches Service-Center
Tel.: 05251/88-29944
Fax: 05251/88-2007,
gleichstellung@paderborn.de



Impressum:

Kommunale Gleichstellungsstellen
im Kreis Paderborn
Aldegrevestr. 10 – 14
33102 Paderborn
Tel.: 05251 308-9300

Satz und Gestaltung:

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kreis Paderborn

Stand: September 2017

