

# gesund.aktiv.frau.

3. Frauengesundheitstage  
Südliche Weinstraße und Landau  
09. August - 30. September 2018

## Gesundheit, gerne!

Es ist ein großer Wunsch von uns Frauen:  
gesund sein - gesund werden - gesund bleiben.  
Gesundheit ist eben nicht einfach etwas, das man hat.  
Wir können viel dafür tun, und vieles hierfür macht Spaß.  
Unsere dritten Gesundheitstage bieten wieder viele Anregungen  
und Angebote.  
Machen Sie mit!

### Ihre Gleichstellungsbeauftragten

#### Ausstellung 09.-31.08.

##### Mit dem Malstift gegen die geraubte Kindheit

21 Kunstwerke und 5 Infotafeln geben einen berührenden und aufwühlenden Blick frei auf das Thema Früh- und Zwangsverheiratung. Mädchen aus der Südosttürkei haben sehr persönliche Bilder gezeichnet und damit authentische Statements geschaffen.

Eine Ausstellung von Terre des Femmes, kofinanziert vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung.  
09.08. bis 23.08. Kreisverwaltung SÜW, Kreuzmühle 2, Landau  
26.08. bis 31.08. Prot. Kirche, Kettelerstr. 40, Herxheim

Informationen unter: [barbara.dees@suedliche-weinstrasse.de](mailto:barbara.dees@suedliche-weinstrasse.de) und [r.tritschler@herxheim.de](mailto:r.tritschler@herxheim.de)

#### Taiji 60 plus Di 14.08. 9.30-11h

Die sanften und fließenden Bewegungen des Taiji verbessern die Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Gelenken. Geisteskraft wird positiv gestärkt auch wenn der Bewegungsspielraum eingeschränkt ist. Schnupperkurs mit Dr. Sabine Eckert-Rectanus.

Anmeldung: [r.tritschler@herxheim.de](mailto:r.tritschler@herxheim.de) oder 07276 / 501 309  
Ort: Jugendzentrum, 76863 Herxheim Kosten: 7 €

#### Genuss ohne Reue! Lesung im Freien Do 16.08. 19h

Was tun bei Arthrose und Allergien? Frau Inge Maria Hammerschmidt stellt wertvolle Ernährungstipps aus ihrem Buch vor.

Anmeldung: 06341 13 1082 oder [gleichstellungsstelle@landau.de](mailto:gleichstellungsstelle@landau.de)  
Ort: Heinrich-Heine-Platz vor der Stadtbibliothek

#### Einführung in Zapchen somatics Sa 18.08. 9-15h

##### Wohlfühlen alltäglich werden lassen

Zapchen somatics integriert westliche Psychosomatik, Körperpsychotherapie, direkte manuelle Körperarbeit und östliche meditative Heiltradition. Dr. med. Ester Klingelhöfer, Zapchen Trainerin, zeigt uns in diesem Seminar, wie wir mit achtsamer Konzentration, Bewegung, Atem, Stimme und mit Berührung arbeiten können. Ziel ist es dem Körper, an das gesunde Funktionieren, an das lebendige Sein zu erinnern.

Anmeldung: [silke.mathes@pfalzkrlinikum.de](mailto:silke.mathes@pfalzkrlinikum.de) oder 06349 900 1009  
Kosten: 40 € incl. Verpflegung.  
Ort: Pfalzkrlinikum Klingenmünster, Hauptgebäude, 1. OG,

#### Der Kneipp-Lehrpfad Do 23.08. 14h

##### Auf Pfarrer Sebastian Kneipps Spuren

Wandern Sie mit Brigitte Grimm, Gästeführerin, über den ersten Kneipp-Lehrpfad in Rheinland-Pfalz, ein 5 km langer Rundweg. Er (ver)führt Sie nicht nur zu herrlichen Aussichten über und in Bad Bergzabern, sondern auch zu den Grundwerten Kneippscher` Naturmedizin.

Anmeldung: [m.rothmann@vgbza.de](mailto:m.rothmann@vgbza.de) oder 06343 701 221  
Kosten: 5 € incl. Wasser, Wein und Smoothie  
Treffpunkt: Eingang zum Kurpark Bad Bergzabern, Südpfalz-Therme

## V e r a n s t a l t e r i n n e n

### Barbara Dees

Gleichstellungsbeauftragte SÜW  
06341 940 120  
[barbara.dees@suedliche-weinstrasse.de](mailto:barbara.dees@suedliche-weinstrasse.de)

### Jutta Rink

Gleichstellungsbeauftragte VG Annweiler  
06346 301 205  
[jrink@annweiler.rlp.de](mailto:jrink@annweiler.rlp.de)

### Rosa Tritschler

Frauenbeauftragte VG Herxheim  
07276 501 309  
[r.tritschler@Herxheim.de](mailto:r.tritschler@Herxheim.de)

### Evi Julier

Gleichstellungsstelle Landau  
06341 13 10 80  
[evi.julier@Landau.de](mailto:evi.julier@Landau.de)

### Marita Rothmann

Gleichstellungsbeauftragte  
Verbandsgemeinde Bad Bergzabern  
06346 701 221  
[m.rothmann@vgbza.de](mailto:m.rothmann@vgbza.de)

### Silke Mathes

Gleichstellungsbeauftragte  
Pfalzkrlinikum Adör  
06349 900 1009  
[silke.mathes@pfalzkrlinikum.de](mailto:silke.mathes@pfalzkrlinikum.de)

**Heilpflanzen vor der Haustüre Mit 05.09. 17-19h**  
**Ein Abendspaziergang**

Alexander Roth, Apotheker und Arzt, wird uns auf eine 2 bis 2,5 stündige Führung (ca. 3 km) mitnehmen, bei der er ca. 30 bis 40 dort wachsende Heilpflanzen vorgestellt. Einzelne Pflanzen mit typischen Gerüchen/Düften werden zum „Beschnuppern“ herumgegeben. Fragen sind ausdrücklich erwünscht.

Anmeldung: [jrink@annweiler.rlp.de](mailto:jrink@annweiler.rlp.de) oder 06346 301 205

Kosten: 5 €

Ort: Annweiler, Burgenring 50 (ehemaliges Gasthaus Burgenring)

**Sei ein Teil des Ganzen 07.09. oder 08.09.**  
**Wir legen einen Mandala Teppich**

Mit der bildenden Künstlerin Susanne Wadle und inspiriert durch eine alte Tradition, legen wir gemeinsam ein großes, symmetrisch aufgebautes, begehbare Mandala aus Materialien aus der Natur. Das Gesamtkunstwerk wird fotografiert und steht abschließend den Teilnehmerinnen als gedruckte Postkarte zur Verfügung.

Freitag 07.09. von 16.00h bis 21.00h oder

Samstag 08.09. von 10.00h bis 15.00h

Anmeldung: [Barbara.Dees@Suedliche-Weinstrasse.de](mailto:Barbara.Dees@Suedliche-Weinstrasse.de) od 06341 940 120

Kosten: 15 €, incl. Verpflegung und Postkarten vom Gesamtkunstwerk

Ort: Parkplatz Madenburg

**Ab heute singe ich unter der Dusche Do 13.09. 19h**  
**Lebensfreude-Regeln, die Sie zum Jubilieren bringen**

Lesung/Vortrag mit Patricia Küll, Autorin und Fernsehmoderatorin. Wie kann man sich Lebensfreude und Leichtigkeit im Alltag zurückerobern? Was kann man aus Krisenzeiten lernen? Was ist nötig, damit man wieder unter der Dusche singt? Patricia Küll zeigt in diesem Vortrag, worauf es bei der Lebensfreude ankommt.

Anmeldung: [Barbara.Dees@Suedliche-Weinstrasse.de](mailto:Barbara.Dees@Suedliche-Weinstrasse.de) oder 06341 940 120

Kosten: 5 € incl. Fingerfood, Sekt & Selters

Der Erlös geht an den Förderverein Frauen und Kinder in Not e. V.

Ort: Kreishaus SÜW, An der Kreuzmühle 2, Landau

**Migräne Do 20.09. 19-20.30h**  
**Ist eine positive Beeinflussung möglich?**

Mehrere Lösungsansätze werden aufgezeigt. Der Fokus liegt dabei auf den nichtmedikamentösen Verfahren, die gut im Alltag integrierbar sind.

Vortrag von Dr. Estelle Neb, prakt. Ärztin und Schmerztherapeutin mit Schwerpunkt Migräne.

Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Migräne und der VHS Landau

Anmeldung: [info@volkshochschule-landau.de](mailto:info@volkshochschule-landau.de) oder 06341 13 4992

Kosten: 5 €

Ort: Otto-Hahn-Gymnasium, Westring 11, Landau

**Entsäuern und Blockaden lösen Di 25.09. 19-21h**  
**Durch harmonische Ernährung und Massage**

Machen Sie sich auf den Weg zu einer freudvollen Ernährung und zu einer freundlichen Einstellung zu Ihrem Körper. Mit kleinen Massagegriffen können Sie selbst Ihre Durchblutung anregen, den Stoffwechsel aktivieren und den Abtransport von Schlacken beschleunigen. Sofort fühlen Sie sich angenehm entspannt und wohl. Workshop mit Marianne Schütz in Kooperation mit der VHS Landau und der Selbsthilfegruppe Migräne.

Anmeldung: [info@volkshochschule-landau.de](mailto:info@volkshochschule-landau.de) oder 06341 13 4992

Kosten: 5€

Ort: Maximilianstraße 7, Saal 04, Landau VHS

**Die Wechseljahre Mit 26.09. 19.30h**  
**Wechselspiel zwischen Natur und Kultur**

Die Wechseljahre haben in den vergangenen Jahrhunderten in der Wahrnehmung der Frauen und in der männlichen Medizin erstaunliche Veränderungen erlebt. Frau Dr. Gröschel, Ärztin und Apothekerin stellt in ihrem Vortrag überraschende, teils auch humorvolle Bezüge zu unserer Frauen-Geschichte her, vergleicht mit anderen Kulturen und gibt alltagstaugliche Tipps zur Gestaltung und Erleichterung der "Heißen Phase".

Anmeldung: [r.tritschler@herxheim.de](mailto:r.tritschler@herxheim.de) oder 07276 501 309

Kosten: 3 €

Ort: Haus der Begegnung Herxheim, Leonhard-Peters-Str. 3