

Dienstag, 10. März 2015, 19.00 Uhr

Vitalstoffe und die 21-Tage

Stoffwechsoptimierung

Erfahren Sie wie Vitalstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) im Körper wirken und wie man durch Zuhilfenahme hochwertiger Vitalstoffe und eines homöopathischen Mittels in einer 21-tägigen Stoffwechsoptimierung gezielt Depofett an den Problemzonen (Bau, Beine, Po) verlieren kann – und das ohne Hunger oder Heißhungerattacken. Dieses Geheimnis der Promis ist nun für alle Menschen zugänglich und praktizierbar.

Referentin: Simone Fausten, Heilpraktikerin in Essenheim und Hochstätten

Ort: Ratssaal der VG Nieder-Olm, Um Anmeldung wird gebeten bei **Heike Schubert**, Tel.: 06136 / 69 260, E-Mail: heike.schubert@vg-nieder-olm.de

3-Tage Intensiv-Seminar,

Fr. 20.03.2015, 18:00 – 21.00 Uhr

Sa. 21.03.2015, 09:00 – 17.00 Uhr

So. 22.03.2015, 09:00 – 14.00 Uhr

Life-Work Planning

Egal, ob Sie vor dem Start ins Berufsleben stehen, sich beruflich verändern wollen oder den Wiedereinstieg suchen – mit Life/Work Planning werden Sie zur Expertin in eigener Sache und verschaffen sich Klarheit darüber, was Sie beruflich wirklich machen wollen, wo Sie arbeiten wollen und wo Sie die Arbeit bekommen, die zu Ihnen passt.

Vortrag: Do. 05.03.2015, 19:00 Uhr, Rathaus Gau-Algesheim, Multimedia-Raum, Gebühr: 5 €

Ort: Gensingen, Haus der Kultur, Römerstraße 17

Gebühr: 80,00 €

Referentin: Renata Messemer, zertifizierte Life/Work Planning Trainerin

Anmeldung: **Heidrun Göhl**, Tel.: 06701 / 20 11 34, E-Mail: gleichstellungsbeauftragte@sprendlingen-gensingen.de
Veranstaltung mit der KVHS Mainz-Bingen e.V. und der VHS Gensingen.

Samstag, 18. April 2015, 10:00 – 17.00 Uhr

Körpersprache für Frauen

Im Arbeitsleben werden wir mit einer Vielzahl körpersprachlicher Signale konfrontiert. Ob mit Kundenkontakt oder ohne. Oftmals ist es eine Herausforderung mit der Verschiedenheit der Menschen professionell umzugehen. In diesem Kurs befassen wir uns intensiv mit verschiedenen Fragen über Körpersprache. Wie und nach welchen Gesetzen funktioniert Körpersprache? Was können wir über andere wissen und was nicht? Wie kann Wissen über Körpersprache unsere Kommunikation erleichtern und verbessern?

Referentin: Maxi Zöllner

Ort: VHS Bingen e.V., Freidhof 11, Bingen

Eigenanteil: 25,00 €,

Ansprechpartnerin: **Sabine Wentzel-Lietz**,
Tel.: 06721 / 1 21 15

Donnerstag, 30. April 2015, 19:00 Uhr

Gesund bleiben – nach Hildegard von Bingen

Einführung in die Küchegeheimnisse der Hildegard von Bingen. Hier gibt es eine Vielzahl unerwarteter und ungewöhnlicher Möglichkeiten die eigene Gesundheit selbst in die Hände zu nehmen. Mit Tipps und Rezepten rund um Hildegard von Bingen werden Alternativen aufgezeigt, um präventiv und jederzeit in der eigenen Küche damit zu beginnen.

Referentin: Birgit-Marita Hähnel, Gesundheitsberaterin mit Zertifikat nach Hildegard von Bingen

Ort: Rathaus der VG Bodenheim, Sitzungssaal, 3. OG, Am Dollesplatz 1, Bodenheim, **Anmeldung bis 24.04.2015**
Ansprechpartnerin: **Ariane Schmitt**, Tel.: 06135 / 7 21 22 (AB), E-Mail: gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de

Sonntag, 17. Mai 2015, 10:30 Uhr

Kräuter in den Kinderwagen

Auf diesen kinderwagenfreundlichen Kräuterspaziergängen erfahren interessierte Mamas, Papas, Omas oder Opas welche Unkräuter, Wildfrüchte und Wilde Kräuter schon unsere Kleinsten mitessen können und wie diese jahreszeitenabhängig von uns gesammelt werden können. Ob Kinderwagen, Bollerwagen oder Ruck-/Tragesack,

überall ist Platz für ein Händchen voll Kräuter und Früchte! Ein Tag für die ganze Familie incl. Picknick.

Eigenanteil: 8 € / Erwachsener

Referentin: Katja Deschinger, Kräuterpädagogin, Guntersblum, **Ort:** Hauptstraße 99, 67583 Guntersblum
Ansprechpartnerin: **Nicole Bernard**,
Tel.: 06133 / 49 01 174, E-Mail: glst@vg-rhein-selz.de,

Samstag, 18. Juli 2015, 09.00 – 15.00 Uhr oder

Montag + Dienstag, 19. + 20.10.2015, 09.00 – 13.00 Uhr

Nein, heißt Nein!

Selbstbehauptung u. Selbstverteidigung für Mädchen im Alter von 10 – 13 Jahren

Was tun gegen verbale Angriffe, Rangeleien auf dem Schulhof oder auf dem Weg nach Hause. Alleine unterwegs oder mit Freundin auf Tour. In kleinen Rollenspielen lernen die Mädchen richtiges Verhalten in verschiedenen Situationen. Spielerisch wird das Selbst- und Körperbewusstsein gestärkt. Techniken zur Abwehr von verbalen und täglichen Angriffen werden geübt. Aber auch Gespräche über Gewalt, Mobbing, Ausgrenzungen, angenehme und unangenehme Gefühle und das „Nein“ sagen üben werden Themen sein.

In Zusammenarbeit mit der Stadtjugendpflege Bingen.

Referentin: Birgit Schlemper

Ort: VHS Bingen e.V., Freidhof 11, Bingen

Eigenanteil: je 20,00 €

Ansprechpartnerin: **Sabine Wentzel-Lietz**,
Tel.: 06721 / 1 21 15

Samstag, 18. Juli 2015, 10.00 – 13.00 Uhr

Selbstverteidigung für Frauen jeden Alters

Lieber Stark – mit Selbstbewusstsein durch den Tag

In diesem Workshop werden Selbstbehauptung und Selbstverteidigung trainiert und Situationen durchgespielt, die viele Frauen im Alltag erleben. Der Schwerpunkt liegt auf der Prävention und Deeskalation. Spezielle effektive Techniken und Selbstbehauptungs-, Abwehr- und Reaktionsübungen, sowie Gespräche über potenzielle Gefahrensituationen sind die wesentlichen Inhalte dieses Kurses. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. Veranstaltung mit dem TV 1898 e.V. Bubenheim.

Referentin: Bettina Lukas, Diplom-Sozialpädagogin, Selbstverteidigungstrainerin, Coach,
Ort: Sport- u. Kulturhalle, Sportplatzstraße, 55270 Bubenheim, **Eigenanteil:** 10,00 €, Anmeldung erforderlich, Ansprechpartnerin: **Gisela Samstag**, Tel.: 06130 / 941 951

Samstag, 12. September 2015, 10:00—17.00 Uhr

Die Stimme erheben

Stimm- und Sprechtraining für Frauen

Viele Frauen fühlen sich unsicher in Bezug auf den Klang ihrer Stimme. Sie meinen, ihre Stimme klinge zu hoch, zu hell oder fürchten, dass sie kieksen könnte. An diesem Tag bekommen sie professionelle Rückmeldung zu ihrer Stimme und erlernen ein einfaches, aber wirkungsvolles Stimmtrainingsprogramm, mit dem sie den Klang ihrer Stimme optimieren können. Die Stimmbänder sind kleine Muskeln, die man wie alle anderen Muskeln auch, mit den richtigen Übungen gesund erhalten und kräftigen kann. Methodisch gibt es einige Kurzvorträge, viel praktisches Stimmtraining und auf Wunsch Einzelauftritte vor der Gruppe. Ein Seminar für alle Frauen, die sich Rüstzeug wünschen, um danach mit Sicherheit mitreden zu können.

Referentin: Maxi Zöllner, **Eigenanteil:** 25,00 € **Ort:** VHS Bingen, Freidhof 11, 55411 Bingen

Ansprechpartnerin: **Sabine Wentzel-Lietz**,
Tel.: 06721 / 1 21 15

Mittwoch, 7. Oktober 2015, 19:00 Uhr

Brustkrebs - Früherkennung

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen; jährlich erkranken in Deutschland ca. 57.000 Frauen neu an Brustkrebs. Die wichtigste Rolle und die größte Chance im Kampf gegen Brustkrebs ist die Früherkennung.

Was ist Brustkrebs? Welche Risikofaktoren tragen zur Entstehung bei? Welche Früherkennungsuntersuchungen gibt es? Welche Möglichkeiten hat Frau, Einfluss auf ihre Gesundheit zu nehmen?

Referentin: Dr. Birgit Blöhbaum, Frauenärztin Ingelheim

Ort: Ratssaal der VG Gau-Algesheim, Hospitalstr. 22, Eingang Herrbornstraße

Ansprechpartnerin: **Gisela Samstag**, Tel.: 06130 / 941 951

Veranstalterinnen:

Die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten

- des Landkreises Mainz-Bingen
- der Städte Bingen und Ingelheim
- der Gemeinde Budenheim
- der Verbandsgemeinden Bodenheim, Gau-Algesheim, Heidesheim, Nieder-Olm, Rhein-Nahe, Rhein-Selz und Sprendlingen-Gensingen

Herausgeberin und Information:

Kreisverwaltung Mainz-Bingen

Gleichstellungsstelle

Georg-Rückert-Str. 11

55218 Ingelheim

Telefon: 0 61 32 / 7 87 - 10 40

Fax: 0 61 32 / 7 87 - 10 98

E-Mail: glst@mainz-bingen.de

Internet: www.mainz-bingen.de



Frauen Gesundheit 2015