

Frauen. Gesundheit - Live!
Samstag, 28.09.2024, 09:30 - 17:30 Uhr

**"Wir laden Dich ein, auszuprobieren, was
Dir Spaß und Lust macht!
Entdecke mit der kfd eine neue
Leidenschaft und tue Körper, Geist und
Seele etwas Gutes - eine absolute
Win-Win-Situation!"**

VORTRÄGE

**"Wer sich bewegt, bringt was in Bewegung!
mit Dr. Claudia Robben, Diplom-Psychologin,
Sportwissenschaftlerin**
Bewegung gilt als ein wesentliches Mittel zur
Stressbewältigung und als einer der wichtigsten Pfeiler
bewussten Gesundheitsverhaltens. Doch ist sie nicht
noch viel mehr? Sie gibt Energie, motiviert, macht gute
Laune, fördert Gemeinschaft und lässt uns nicht zuletzt
immer wieder uns selbst spüren.
Was spendet Energie in meinem Alltag? Was raubt
meine Energie? Wie kann ich da immer wieder eine
ausgeglichene, positive Bilanz herstellen? Lasse dich
also in Bewegung setzen und inspirieren.

**Weibliches Geschlecht in Medizin und Gesellschaft.
Menschen zweiter Klasse?**
**mit Dr. Irmgard Greving, Internistin und
Palliativmedizinerin**
Frauen sind noch immer die Stiefkinder der Medizin.
Wissenschaftliche Studien finden oft ohne Einschluss von
Frauen statt, obwohl sich die Geschlechter in allen
Bereichen stark unterscheiden. Das führt nicht selten zur
Fehldiagnostik und falscher Therapie, da viele
Krankheiten je nach Geschlecht unterschiedliche
Ausprägungen haben.
Was ist zu tun? Können wir etwas dagegen tun?

Veranstalterin

kfd-Diözesanverband Münster e. V.
Schillerstr. 44b
48155 Münster
www.kfd-muenster.de
kfd@bistum-muenster.de



Tel.: 0251-495 471
in Kooperation mit der
Gleichstellungsbeauftragten der Stadt
Coesfeld und den kfd-Regionen Coesfeld,
Borken/Bocholt und Ahaus/Vreden

Veranstaltungsort

St.-Pius-Gymnasium Coesfeld
Gerlever Weg 5, 48653 Coesfeld

Kosten und

Anmeldung

29€ für kfd-Mitglieder
38€ für Nicht-Mitglieder
inkl. Mittagssnack



Anmeldungen bis zum 19. September 2024
per E-Mail an kfd@bistum-muenster.de
oder scanne den QR-Code und melde dich
bequem online an!

**An diesem Tag dreht sich alles um
Deine Gesundheit!
Unbedingt sportliche, bequeme Kleidung,
Hallenschuhe und Sportmatte mitbringen!**



**KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS**
Diözesanverband Münster



**SA., 28. SEP. 2024,
ENERGIE.BEWEGUNG.IMPULSE
FRAUEN.
GESUNDHEIT.
- LIVE!**

VORTRÄGE

Gesunde Ernährung - mit vollem Wert!

mit Janine Dömer, Oecotrophologin, Ernährungsberaterin

Eine "gesunde Ernährung" betrifft den ganzen Erdball, denn nicht nur eine ausgewogene Ernährung zur Aufnahme aller wichtigen Nährstoffe ist wichtig, sondern auch das Essverhalten im Hinblick auf Regionalität, Saisonalität und Nachhaltigkeit auszurichten. Das Ernährungsverhalten jedes Einzelnen kann zudem auch Auswirkung auf die Entwicklung des Klimawandels nehmen. Wie dies in die Praxis umgesetzt werden kann, erfährst du in diesem Vortrag.

Naturheilkunde für Frauen

mit Franziskus Mels, Heilpraktiker

Die Wahrnehmung des Körpers, Achtsamkeit und das Gespür für Gesundheit sind naturgegebene Ressourcen, die im Alltagsstress leider allzu oft verloren gehen. Der Vortrag informiert darüber, welche Fundgrube an Möglichkeiten die Naturheilkunde besonders Frauen bietet, um die eigene Gesundheit in allen Lebensphasen selbstbestimmt zu unterstützen.

WORKSHOPS

Resilienz- Federn lassen und weiterfliegen

mit Ilona Bussen, Gestalttherapeutin, GfK-Trainerin, Coach

Widrigkeiten einfach an sich abperlen lassen. Sich abgrenzen und gut für sich sorgen. Das kannst du lernen! Hol dir Tipps und Impulse.

Qi Gong

mit Thomas Neubert, Qi Gong Kursleiter DDQT

Die Entspannung von Körper und Geist fördert die körpereigenen Selbstheilungs- und Abwehrkräfte. Durch die sanften Übungsmethoden im Qi Gong sowie der Regulierung von Körper, Atmung und Geist ist dies für jeden erreichbar. Für mehr Freude und Lebensqualität!

Oriental Dance

mit Monika Stüber, Übungsleiterin für Tanz und Gymnastik, Yogalehrerin

Unabhängig von Figur und Alter bietet diese weibliche Tanzform Raum für weiche und kraftvolle Bewegungen der Hüfte. Die Isolation von Armen, Händen und Körperebenen steigert die Koordination und hält uns schonend fit. Balsam für Körper und Seele!

WORKSHOPS

Von Frauen für Frauen – Einblicke in

Selbstverteidigungstechniken

mit Anne Hemker, Taekwondo Trainerin (4. Dan im Taekwondo)

Selbstverteidigung, funktioniert das überhaupt? Habe ich eine Chance gegen einen stärkeren Mann? Diese Fragen können mit einem ganz klarem „Ja“ beantwortet werden. Der Workshop zeigt dir, wie das möglich ist und welche Tricks Frauen anwenden können. Im Vordergrund steht hier das selber ausprobieren und üben. Egal ob sportlich oder nicht, ob jung oder alt, die Techniken können von allen Teilnehmerinnen umgesetzt werden.

Line Dance

mit Ulla Koschinski & Veronika Höhlschen, Line Dance

Kursleiterinnen

Tanzfreude in der Reihe und zugleich Jogging fürs Gehirn. Die Tänzerinnen stellen sich in Reihen hintereinander sowie nebeneinander auf und tanzen synchrone und verschiedene Schrittfolgen. Getanzt wird auf Country und moderner Musik. Freut euch auf Shuffle, Stomp & more...

BODYSHAPE

mit Heike Pätzold, Fitness- und Reha-Trainerin,

Sportgemeinschaft Borken

Straffe Muskeln, definierter Körper, Fettverbrennung! Das Fitnessprogramm für den ganzen Körper. Das Ganzkörpertraining ist eine sehr effektive Trainingsform. Ziel ist es, die Grundmuskulatur wie Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern und Arme zu trainieren. Ein Training, das Reize setzt und dabei auch die Koordination schult. Zum Ende der Stunde soll die Dehnung die Muskeln entspannen, muskuläre Verkürzungen vermeiden, die Beweglichkeit verbessern und das Verletzungsrisiko verringern.

Pilates-Workshop für Körper und Geist

mit Susi Kranz, Pilates Kursleiterin

Pilates ist ein Kraft- und Beweglichkeitstraining für den ganzen Körper, es stärkt die Gesundheit, die Fitness und den Geist, indem es kontrollierte Bewegungen und bewusstes Atmen verbindet.

WORKSHOPS

Instinktives Bogenschießen

mit Ludger Althoff, passionierter Bogenschütze

Instinktives Bogenschießen ist aktive Erholung pur. Mit Fokus auf das Ziel verbesserst du automatisch deine Konzentrationsfähigkeit. Das Bogenschießen stärkt die Fähigkeiten loszulassen, du wirst ruhiger, entspannter und gelassener. Ganz nebenbei baut der Wechsel von Konzentration auf den Schuss und Entspannung nach dem Loslassen eine Menge Stresshormone ab.

Faszientraining - Dehnen für ein kraftvolles Bindegewebe

Miriam Küster, Faszientrainerin

Das muskuläre Bindegewebe, die sogenannten Faszien, spielt eine große Rolle für das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Es geht darum verklebte Strukturen aufzubrechen und die Faszien insgesamt geschmeidiger, elastischer und stärker zu machen. Der Workshop zeigt dir diese wunderbare Bewegungsmethode mit der Rolle.

Fitnessboxen

mit Rafael Sicking, Fitnesstrainer mit Boxlizenzen

Koordination und Kraftausdauer stehen hier im Vordergrund. Trainiere jeden Muskel in deinem Körper im Stil einer Boxerin. Aber keine Sorge! Wir Boxen im 'Halbkontakt', also ohne direkte Treffer auf den Körper. Dieses Kursangebot ist für jedes Alters- und Fitnesslevel geeignet und steigert effektiv Kraft, Ausdauer und Körperwahrnehmung.

Klangraum - Zeit für Entspannung

mit Ute Heilkenbringer, Hypnose-Coach Master

Um seine Mitte zu finden, muss der Mensch nicht denken, sondern ruhig werden. Erlebe eine entspannte Reise, unterstützt durch sanfte Töne von Klangschalen und komm in der Ruhe deiner eigenen Mitte wieder näher. Im Anschluss kann auch auf Wunsch eine Klangschale auf den Körper gesetzt und die Schwingung gefühlt werden.