

Brühl



Gleichstellungsbeauftragte



Internationaler Weltfrauentag ♦ 08.03.

10. Brühler Frauenwoche

Von Frauen exklusiv für Frauen ab 16 Jahren

08.03.-16.03.2024

www.bruehl.de

Internationaler Weltfrauentag ♦ 08.03.

10. Brühler Frauenwoche der Stadt Brühl zugunsten:

Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.

Wir machen mit!

Duo „Off the Records“ Kristin Buggert & Sarah Nakic ♦ Silke Nowakowsky ♦ Agnieszka Franzel ♦ Rosina Di Maio ♦ Elen Carbonari ♦ Tina Streit ♦ Rosi Fink ♦ Ruth Blettenberg ♦ Mirjam Reppel-Frömbing ♦ Bettina Fruchtmann ♦ Irina Skuratovska ♦ Ann-Julie Geske ♦ Britta Voolstra ♦ Marie-Luise Sobczak ♦ Simone Holderried ♦ Claudia Klemm, Tina Schumann ♦ Claudia Lüdtk-Glock ♦ Michaela Diederich ♦ Susanne Bart ♦ Edith Lenz ♦ Heike Mattarei ♦ Daniela Zimmermann ♦ Annelie Illger ♦ Pinar Eksi ♦ Uta Langener, Karla Mertes ♦ Valeria Aebert ♦ Andrea Jakubek ♦ Anita Gondro ♦ Caro Nießen ♦ Dr. Marina Plugge ♦ Astrid Nierhoff ♦ Elke Kamphausen, Sonja Seidel ♦ Gabriela Jaskulla ♦ Birgit Wetjen ♦ Sandra Nehring, Renate Gerhard ♦ Swantje Rollersbroich, Ann-Kathrin Stockhorst ♦ Celine Schulz-Fähnrich ♦ Sarah Nakic ♦ Nadine Grande ♦ Heike Lemke, Astrid Volk ♦ Barbara Voss ♦ Martina Kewes ♦ Nina Offizier ♦ Janina Zenker ♦ Nina Simone ♦ Gisela Göllner-Kesting, Claudia Ley ♦ Jana Berg ♦ Gabriele Busmann ♦ Meike Bohnhoff ♦ Kerstin Müller ♦ Nicole Drosdziok ♦ Lara Knapp ♦ Sabine Müller-Braun



Liebe Brühlerinnen,

in diesem Jahr findet die Brühler Frauenwoche bereits zum 10. Mal statt – hätten Sie das gedacht? Gestartet ist die Brühler Frauenwoche 2014 mit fünf Angeboten – heute, 10 Jahre später, sind es rund 80 Veranstaltungen!

Auf das Jubiläum sind wir besonders stolz, denn es beweist, dass die Angebote die Interessen der Frauen und den Nerv der Zeit treffen. Zudem zeigt es, wie groß die Zahl engagierter Frauen ist, die jedes Jahr mit einer kostenlosen Veranstaltung andere Frauen beraten und unterstützen. In diesem Jahr kommen Referentinnen sogar aus dem Ausland, um bei der Frauenwoche aktiv dabei sein zu können.

Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Programm das traditionell am 8. März, dem Internationalen Weltfrauentag, beginnt. Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr laden wir Sie erneut zu einem Mitsingkonzert der Extraklasse ein. Bis zum 16. März warten zahlreiche Veranstaltungen exklusiv für Frauen ab 16 Jahren darauf, von Ihnen besucht zu werden: Vorträge zu Finanzen, Frauengesundheit und gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, Workshops, Beratungsangebote und Tipps von jungen Startupperinnen.

Gemeinsam werden wir nicht müde, uns für Gleichberechtigung und gegen Gewalt an Frauen einzusetzen. Die Spenden aus allen Veranstaltungen kommen im Jubiläumsjahr einmal mehr dem Frauenhaus Rhein-Erftkreis, dieser wichtigen Einrichtung, zugute.

Wir wünschen Ihnen eine Woche mit tollen Begegnungen, spannenden und lehrreichen Veranstaltungen. Lassen Sie sich überraschen und inspirieren!

Ihr

Ihre

Dieter Freytag
Bürgermeister

Antje Cibura
Gleichstellungsbeauftragte

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Duo „Off The Records“ © Martin Menke

Fr., 08.03.

Einlass 18:30 h, Beginn 19 h ♦ Clemens August-Forum
Clemens-August-Straße 33 a (Zugang über den Nord-Süd-Weg)

Internationaler Weltfrauentag 2024

Auftaktveranstaltung der 10. Brühler Frauenwoche

Grußwort: Pia Regeh, Stellvertretende Bürgermeisterin

Begrüßung: Antje Cibura, Gleichstellungsbeauftragte

**Anschließend Mitsingkonzert
mit dem Duo „Off The Records“**

Kristin Buggert, Schauspielerin

Sarah Nakic, Sängerin

Irgendwas ist immer!

2023 haben sie ihr Publikum im Sturm erobert, nun eröffnet das Brühler Duo „Off The Records“ die Frauenwoche ein zweites Mal. Mit „Irgendwas ist immer!“ haben Sängerin Sarah Nakic und Schauspielerin Kristin Buggert ein neues Programm im Gepäck, in dem sich jede Frau wiederfindet.

Egal ob Familie, Job oder Beziehung, irgendwas ist immer – und von Gleichberechtigung kann hier noch lange nicht die Rede sein. Die kleinen und großen Dramen, Überraschungen, Abenteuer, aber auch schönen Momente eines Frauenlebens verwandelt „Off The Records“ in einen vergnüglichen Mix aus Kabarett und Mitsingkonzert.

Feiern Sie das Frau-Sein in all seinen Facetten und singen Sie aus voller Kehle mit!
€ 8,30 ♦ VVK: Tourist Information, Rathaus, Steinweg 1, 02232 79-345



Veranstaltungsorte:

- | | |
|---|--|
| <p>1 Parkplatz Wasserturm,
Liblarer Straße 181</p> <p>2 Z1, Euskirchener Straße 120</p> <p>3 Clemens August-Forum,
Clemens-August-Straße 33 a</p> <p>4 Mein Lieblingsplatz, Uhlstraße 55</p> <p>5 margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3</p> <p>6 status quodt, Bahnhofstraße 7</p> <p>7 Christuskirche, Mayersweg 10</p> <p>8 Museum für Alltagsgeschichte,
Kempishofstraße 15</p> <p>9 Kleiderstube Aktion Gemeinsinn,
Kempishofstraße 50</p> | <p>10 wilma's tante, Kölnstraße 49</p> <p>11 IBS (Information & Beratung zu Suchtlösungen), Heinrich-Esser-Straße 37</p> <p>12 Karl Gruhl-Sportanlage, Grubenstraße 33</p> <p>13 Heider Treff, Grubenstraße 33</p> <p>14 Z1, Thüringer Platz 22</p> <p>15 Integrationszentrum KOMM MIT,
Schildgesstraße 110</p> <p>16 BRÜNEO Coworking & Events GmbH,
Marie-Curie-Straße 3</p> <p>17 KAHRAMANLAR, Sporthalle Brühl-Ost
Marie-Curie-Straße 4</p> <p>18 Tanzsportzentrum Brühl
Bonnstraße 200 b</p> |
|---|--|

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Sa., 09.03.

10-18:30 h, Tanzsportzentrum Brühl, Bonnstraße 200 b

50 Jahre TSC - Frauenaktionstag Tanz

10:30-11:30 h ♦ **Agnieszka Franzel** ♦ **Mawiba** ♦ HTZ: 15

MAWIBA ist ein Tanzkonzept mit einem sanften Beckenbodentraining für Schwangere und Mamas mit Babys! Gemeinsam mit einem erfahrenen Team von Expertinnen und Experten entwickelt, bietet MAWIBA spezielle Choreografien zur Beckenbodenaktivierung und Verbesserung der Körperhaltung.

Agnieszka Franzel liebt es zu tanzen und andere dazu zu motivieren.

Bei MAWIBA steht der Spaß an der Bewegung und am Tanzen an erster Stelle.

10-11 h ♦ **Rosina Di Maio** ♦ **Modern Dance & Mobility** ♦ HTZ: 30

Neben dem mittlerweile weit verbreiteten und sehr bekannten Tanzstil Modern Dance möchten wir den Körper durch Fitnessübungen so kräftigen, dass eine perfekte Mischung aus Anspannung und Entspannung für den Tanz entsteht. Ein Ergebnis, das sich darüber hinaus auch im Alltag positiv bemerkbar machen wird.

11:15-12:15 h ♦ **Jazzdance & Character** ♦ HTZ: 30

Bei „Musical“ denken Sie womöglich als erstes an Gesang. Hier sollen Sie in den Musical Dance eintauchen. Die Basis dieses Tanzstils liegt im Jazz, daher vorab ein Einblick in die Jazzwelt. Dieser verleihen wir dann einen Charakter, sodass wir ein non-verbales Schauspiel kreieren.

Erst mit 15 Jahren begann **Rosina Di Maio**, 22 Jahre, zu tanzen. Seit drei Jahren ist sie Tanzlehrerin.

12:30-13:30 h ♦ **Elen Carbonari** ♦ **Charleston** ♦ HTZ: 30

Sie wollten sich schon immer mal in die Zeit der Goldenen Zwanziger versetzen und sich von der schwingenden Jazzmusik und den glamourösen Partys verzaubern lassen? Dann ist Charleston genau das Richtige für Sie! Dieser lebendige Tanz verbindet Temperament mit sorgloser Leichtigkeit und wird Sie garantiert den ganzen Tag nicht mehr loslassen. Mit expressiven, unbefangenen Bewegungen strahlt der Charleston zugleich Freiheit und Euphorie aus – lassen Sie sich von diesem einzigartigen Tanz mitreißen!

Elen Carbonari, nahm am Charleston-Tanzkurs des TSC teil. Seit 2023 unterstützt sie TSC Trainer Daniel Reichling im Charleston-Kurs.

13:45-14:45 h ♦ **Tina Streit** ♦ **Line Dance** ♦ HTZ: Keine

Cowboystiefel und Hut? So kann es sein, aber Line Dance hat sich in den letzten Jahren modernisiert. Getanzt wird gemeinsam in Reihen und Linien vor- und nebeneinander. Die Tänze sind passend zu mitreißender Musik – meistens Country und Pop – choreografiert und die Schrittfolgen leicht erlernbar. Wenn das Gegenstück zum Paartanz fehlt, kann man sich hier prima ausleben. **Tina Streit** ist Teacherin und Sängerin mit Herz und ganz viel Leidenschaft.

15-16 h ♦ **Ruth Blettenberg** ♦ **Flamenco** ♦ HTZ: 30

Die Sevillana ist nicht nur nach der andalusischen Stadt Sevilla benannt, sondern zugleich auch der uns bekannteste Stil des Flamencos – jedoch bei Weitem nicht der einzige. Wer sich auf diesen spanischen Volkstanz einlässt, entdeckt viel Rhythmus und Spaß an der Bewegung. Unterschiedliche und schnelle Fußaktionen gehören genauso zum Flamenco wie die grazilen Bewegungen von Armen, Händen und Fingern.

Bitte Schuhe mit fester Sohle und breitem, nicht zu hohem Absatz und – falls vorhanden – einen langen, weiten Rock mitbringen.

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Ruth Blettenberg

16:15-17:15 h ♦ **Ruth Blettenberg** ♦ **Stepptanz** ♦ HTZ: 30

Haben Sie auch schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Ihre Füße bei rhythmischer Musik einfach nicht stillstehen, sondern sich im Takt der Musik bewegen wollen? Dann könnte Stepptanz genau das Richtige für Sie sein. Lernen Sie diese interessante und variantenreiche Tanzform mit ihren unterschiedlichen Möglichkeiten zur Klangerzeugung mit den Füßen im Workshop kennen! Bitte – wenn möglich – Schuhe mit fester, glatter Sohle mitbringen.

17:30-18:30 h ♦ **Ballett** ♦ HTZ: 15

Viele von Ihnen haben vielleicht als Kind schon mal Ballett trainiert oder hatten immer den Wunsch, aber nie die Möglichkeit dazu. Dabei ist es nie zu spät, um (wieder) einzusteigen! Eine gute und aufrechte Körperhaltung ist in jedem Alter wichtig und wird im Alltag leider oft vernachlässigt. Ballett trainiert alle wichtigen Muskelgruppen im Körper und verbessert schon nach wenig Training die allgemeine Beweglichkeit.

Tanz prägt das ganze Leben von **Ruth Blettenberg** und ist heute ihr Beruf. Ihre Leidenschaft teilt sie gerne in Tanzrichtungen von klassischem Ballett über Jazztanz und Folklore bis hin zu Stepptanz und Flamenco.

Sie sind neugierig, wohin moderates und regelmäßiges Training führt? Freuen Sie sich auf kurze Aufführungen in den Workshoppausen. Für Verpflegung und Getränke wird gesorgt.

❶ +Anmeldung für alle Tanz-Workshops: iris.stern@tsclubuehl.de

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Silke Nowakowsky

Sa., 09.03.

11-13 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT (EG), Schildgesstraße 110

Silke Nowakowsky

Die rote Linie:

Was tun bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz?

Ein doppeldeutiges Kompliment, unangenehme körperliche Nähe: Sexuelle Belästigung hat viele Facetten und ist viel zu oft noch ein Tabuthema. Im beruflichen Umfeld hängen diese Grenzverletzungen häufig mit Abhängigkeitsverhältnissen, Machtdemonstrationen und Hierarchien zusammen. Am Beispiel der Polizei erläutert Silke Nowakowsky die Hintergründe, Unterschiede und die Folgen sexueller Belästigung und sie zeigt, welche Maßnahmen von Betroffenen, Kolleginnen oder Führungskräften ergriffen werden können.

Silke Nowakowsky ist Erste Kriminalhauptkommissarin und Gleichstellungsbeauftragte des Polizeipräsidiums Frankfurt am Main sowie Dozentin unter anderem für Gleichstellungsrecht, Diskriminierung und Umgang mit sexueller Belästigung. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit der erfahrenen Expertin ins Gespräch zu kommen.

HTZ: 5 ♦ ❶ +Anmeldung: Gleichstellungsbeauftragte.ppffm@polizei.hessen.de

12-14 h ♦ status quodt, Bahnhofstraße 7

Irina Skuratovska: Hast Du Töne?

Die eigene Stimme entdecken, mit der so viel Potenzial ins menschliche Wachstum gelangt. Singen und Tönen gibt unseren tiefsten Gefühlen so viel Raum! Wir werden lebendiger, entspannter und erfüllter. Jede findet in dem Workshop mit der Musikerin, Komponistin und Sängerin **Irina Skuratovska** ihre besondere Stimme, ihre eigene Melodie. Das gelingt durch eine Abfolge von Atmen, meditativen Übungen und Tönen.

HTZ: 12 ♦ ❶ Anmeldung: skuratovskairina@gmail.com

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Bettina Fruchtmann



Mirjam Reppel-Frömbing

Sa., 09.03.

15-19 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, 1.OG, Schildgesstraße 110

Bettina Fruchtmann

Empowerment durch Digital Storytelling – kraftvoll, individuell und authentisch erzählen

Geschichten können Menschen und Dinge bewegen. Ob Text-, Audio- oder Videoproduktion, hier finden Sie den ganz persönlichen Weg zum Digital Storytelling und erreichen eigene Ziele – ohne Vorkenntnisse. Nach einer Einführung in die Kunst des Geschichtenerzählens und in digitale Techniken lernen Sie durch praktische Übungen und gemeinsame Vernetzung, wie Sie eigene Fähigkeiten im digitalen Storytelling entwickeln. Gerne ein Smartphone mitbringen, das Audio- und Videoaufnahmen machen kann.

Die Moderatorin **Bettina Fruchtmann** ist Inhaberin der Filmproduktion bemooved. Als freiberufliche Mediendozentin unterstützt sie auch Menschen jeden Alters dabei, ihre Themen und Visionen multimedial zu realisieren.

HTZ: 12 ♦ ⓘ +Anmeldung: bettina.fruchtmann@googlemail.com

17:30-19 h ♦ Tanzsportzentrum Brühl, Bonnstraße 200 b

Mirjam Reppel-Frömbing: Raum für Entspannung

Tauchen Sie ab in eine kleine Entspannungs-Oase und kehren Sie dem stressigen Alltag den Rücken. Während des Workshops mit der examinierten Krankenschwester, Dipl.-Sozialarbeiterin und zertifizierten Entspannungstrainerin **Mirjam Reppel-Frömbing** lernen Sie die wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode nach Jacobson kennen – die „Progressive Muskelrelaxation“. Legen Sie dabei die bewusste Wahrnehmung auf die körperlichen Empfindungen bei Anspannung und Entspannung. Genauso wertvoll ist die Kraft des Atems, die Sie mit spezifischen Atemübungen erlernen. Bitte eigene Matte mitbringen.

HTZ: 15 ♦ ⓘ Anmeldung: mirjam.entspannung@web.de

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Ann-Julie Geske



wilma's tante, Raumfoto

17-18:30 h ♦ wilma's tante, Kölnstraße 49

Ann-Julie Geske

Der Beckenboden - alte Mythen und neue Erkenntnisse

Es gibt Meinungen und gute bis weniger gute Ratschläge zum Thema Beckenboden – wahrscheinlich, weil alles, was mit dem Intim- und Beckenbereich zusammenhängt, immer noch stark tabuisiert wird. Dabei gibt es mittlerweile so viele neue und fundierte Erkenntnisse! Bei Frauen während der Menopause und Menschen mit unteren Rückenschmerzen rückt der Beckenboden immer mehr in den Fokus.

Ann-Julie Geske, Physiotherapeutin und Beckenbodentherapeutin, Kursleiterin und Inhaberin von wilma's tante, gibt einen Überblick über verschiedene effektive und wissenschaftlich belegte Ansätze der Beckenbodentherapie. Außerdem werden Unsicherheiten ausgeräumt und die Fragen und Anliegen der anwesenden Frauen besprochen.

HTZ: 12 ♦ ⓘ Anmeldung: schreibuns@wilmastante.net

19-20 h ♦ wilma's tante, Kölnstraße 49

Britta Voolstra

Beckenboden Basic Kurs

Nach dem Vortrag über den aktuellen Stand der Wissenschaft in der Beckenbodentherapie zeigt die Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin und Kursleiterin **Britta Voolstra**, was funktionelles Beckenbodentraining ist. Dabei liegt der Fokus auf den Basic-Fähigkeiten des Beckenbodens: Wahrnehmung & Koordination, Ausdauer, Maximalkraft und Schnellkraft. Gerne sportliche Kleidung anziehen, ansonsten gilt die Devise „Kommen Sie, wie Sie sind!“, egal ob mit oder ohne Beschwerden, sportlich oder unsportlich.

HTZ: 12 ♦ ⓘ Anmeldung: schreibuns@wilmastante.net

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Museum © M.-L. Sobczak



Rosi Fink



Claudia Lüttke-Glock



Michaela Diederich

Sa., 09.03.

bis 17.03., täglich 15-17 h ♦ Museum für Alltagsgeschichte, Kempishofstraße 15

Marie-Luise Sobczak

Ausstellung: **Frauen ‚versteckt‘ in der Brühler Geschichte**

Die Geschichtsschreibung kennt überwiegend Männer. Frauen werden selten erwähnt. Das Ausstellungsteam des Museums hat gesucht und gefunden. Seit der Frühzeit wirken Frauen im Geschehen der Brühler Geschichte mit – sei es als Ehefrauen, Gefährtinnen, Handwerkerinnen, Nonnen, Heilige, Lehrerinnen, Künstlerinnen oder als Politikerinnen. Die Liste ist nicht vollständig, aber sie ist ein Anfang. Sie beginnt in der Frühzeit und endet in der Gegenwart.

Marie-Luise Sobczak, Denkmalpflegerin a.D., leitet das Museum für Alltagsgeschichte. Neben der ständigen Präsentation organisiert sie Sonderausstellungen zu unterschiedlichen Themen.

❶ www.bruehlermuseumsinsel.de, marie-luise.sobczak@netcologne.de

14-15 h ♦ BRÜNEO Coworking & Events GmbH, Marie-Curie-Straße 3

Rosi Fink: **Tai Chi Chuan**

Die alte chinesische Bewegungsmeditation weicher ineinander übergehender Abläufe fördert bewusster Atmung, verbessert Beweglichkeit und Körperhaltung. Sie schafft Entspannung durch Konzentration, Freude an der Bewegung und allgemeines Wohlbefinden.

Probieren Sie es aus, die Trainerin **Rosi Fink** freut sich auf Sie!

Bitte dicke Socken mitbringen!

HTZ: 20 ♦ ❶ +Anmeldung: rosi.fink@koeln.de

So., 10.03.

11-13 h ♦ Parkplatz Wasserturm, Liblarer Straße 181

Claudia Lüttke-Glock: Gesundheitswandern für Frauen

Wohl kaum eine körperliche Betätigung ist zugleich so ursprünglich als auch auf vielfältige Weise für das „Gesamtpaket Mensch“ von Vorteil wie das Wandern. Der Körper ist in Bewegung und die Seele hat viel Freiraum. DWV-Gesundheitswanderkurse folgen einem zertifizierten Konzept und stehen unter dem Motto „Let’s go – jeder Schritt hält fit“. Es wird nicht nur gewandert (5 km). Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit an schönen Plätzen in der Natur verbessern die Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Ausrüstung: Bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und Wasserflasche.

Claudia Lüttke-Glock von SchrittWeise Brühl ist zertifizierte Gesundheitswanderführerin©, Sporttherapeutin und Diplompädagogin.

HTZ: 12 ♦ ❶ +Anmeldung: info@schrittweise-bruehl.de

Kurs I 11-12:30 h ♦ Kurs II 12:30-14 h ♦

Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3

Michaela Diederich: Hula Hoop zum Reinschnuppern

Sie möchten, das „Hullern“ einmal ausprobieren? Dann sind Sie richtig bei dem Angebot der Hula Hoop-Lehrerin **Michaela Diederich**. Denn mit ein paar Tricks und Tipps kann jede den Hoop oben halten, bei mitreißender Musik ins Schwitzen kommen und Spaß haben. Hoops und Musik werden gestellt, der Rest kommt von ganz alleine.

Bitte mitbringen: Helle Turnschuhe, enganliegende Kleidung, Handtuch, Getränk.

Je Kurs HTZ: 10 ♦ +Anmeldung mit Zeit und Kurs: elashulaworld@gmail.com

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Edith Lenz



Heike Mattarei



Susanne Bart



Brühler Ratsfrauen

So., 10.03.

11-14 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, 1. OG, Schildgesstraße 110

Edith Lenz

Mehr Energie & Wohlbefinden durch die Kraft der Erdmagnete

Auf der Suche nach besserer Gesundheit, mehr Wohlbefinden und Dingen, die der Therapeutin für mentales Training, Entspannungs- und Gesundheitslehre und Burnout Coachin **Edith Lenz** guttun, ist sie auf Wellness Accessoires mit integrierten Neodym Magneten aus dem Erdmagnetfeld gestoßen. Ihr hat es geholfen, energievoller, schmerzfreier und entspannter durchs Leben zu gehen. Bei kleinen Übungen und kurzen Massagen auf der Kleidung erfahren Sie, wie die Magnetkraft eingesetzt wird und wie sie wirkt.

Bitte mitbringen: Bequeme, möglichst dünne Kleidung, ein großes Badetuch.

HTZ: 10 ♦ +Anmeldung: edith.lenz.energiemagnet@gmail.com

14-15 h ♦ BRÜNEO Coworking & Events GmbH, Marie-Curie-Straße 3

Rosi Fink: Tai Chi Chuan

HTZ: 20 ♦ ⓘ +Anmeldung: rosi.fink@koeln.de, Text siehe Seite 12

17-18:30 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, Schildgesstraße 10

Heike Mattarei: Streu Konfetti in dein Mama-Leben!

Fühlen Sie sich ausgelaugt, müde, angespannt oder haltlos? In der Rolle als Mutter, Ehefrau, Hausfrau und Berufstätige bleiben Sie auf der Strecke? Haben Sie das Bedürfnis, sich endlich mal wieder um sich selbst kümmern zu wollen? Dann sind Sie im Workshop der zertifizierten Kinder-, Jugend- und Familien-coachin, Psychologischen Beraterin und Familienkinderkrankenschwester **Heike Mattarei** richtig. Sie vermittelt Tools, die helfen werden, wieder die eigenen Bedürfnisse zu erkennen – denn Sie sind die wichtigste Person in Ihrem Leben! Bitte Schreibzeug mitbringen.

HTZ: 20 ♦ ⓘ +Anmeldung: heikemattarei-familiencoach@web.de

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!

17 h ♦ status quodt, Bahnhofstraße 7

Susanne Bart:träumst du noch oder lebst du schon?

Eine Lebensreise zwischen Alltag und Auswanderung: **Susanne Bart** ist in Brühl aufgewachsen und alle kennen sie! Sie hat in "geordneten" Verhältnissen gelebt, bis sie durch eine Erkrankung merkt, dass das Leben noch viel mehr für sie bereithält. Voller Tatendrang stürzt sie sich in Abenteuer, die ihr nicht nur Glitzer bescheren. Die fröhliche, mutige Frau landet zuweilen hart, gibt aber ihre Träume nie auf. 2019 wagt sie den Neustart und wandert nach Mallorca aus. Fremde Sprache und Menschen, neues Business, eine Trennung – im Podcast "Mallorca Lovers" erzählt sie von den Sonnen- und Schattenseiten des Auswanderns und bereut trotzdem nichts!

Zur Brühler Frauenwoche fliegt sie extra ein und spricht über das, was alles möglich ist, wenn Frau sich traut.

HTZ: 40 ♦ ⓘ +Anmeldung: susanne.bart@gmail.com

19 h ♦ Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3

Brühler Ratsfrauen: „Die göttliche Ordnung“

Der erste Spielfilm über das Schweizer Frauenstimmrecht und dessen späte nationale Einführung erzählt von Nora, einer jungen Hausfrau und Mutter, die 1971 mit ihrem Mann und zwei Söhnen in einem beschaulichen Schweizer Dorf lebt. Hier ist wenig von den gesellschaftlichen Umwälzungen der 68er-Bewegung zu spüren. Der Dorf- und Familienfrieden kommt jedoch gehörig ins Wanken, als Nora beginnt, sich für das Frauenstimmrecht einzusetzen. Der Film setzt all den Menschen ein Denkmal, die damals für gleiche politische Rechte gekämpft haben, sowie all jenen, die sich auch heute für Gleichberechtigung und Selbstbestimmung engagieren. Anschließend freuen sich die **Brühler Ratsfrauen** bei einem Cocktail auf angeregte und anregende Gespräche zu Frauenpolitik, Frauen in der Politik, Gleichberechtigung u.v.m..

HTZ: 100

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Claudia Klemm



Tina Schumann



Valeria Aebert



Karla Mertes, Uta Langener

So., 10.03.

19-21 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, EG, Schildgesstraße 110

Claudia Klemm, Tina Schumann

Stress spornt mich zu Höchstleistungen an – wirklich?

Wie gehen Sie mit Stress um und was ist eigentlich mentale Stärke? Wie können Sie resilienter werden? Ist Achtsamkeit nur ein Buzzwort oder doch mehr? Die Dozentinnen zeigen Ihnen konkrete Tools und geben Tipps zu den Themen.

Claudia Klemm ist Rechtsanwältin und Fachanwältin für Arbeitsrecht, Mediatorin sowie Business, Mental und Self-Awareness Coachin. Die Mutter von fünf Kindern arbeitet bei der Deutschen Telekom als Leiterin der Operating Office Führungskräfteentwicklung. **Tina Schumann** wurde in eine sechsköpfige Hamburger Unternehmerfamilie hineingeboren. Unternehmerisches Denken wurde damit früh zu ihrem inneren Leitfaden. Als Managerin in den obersten Führungsetagen großer DAX-Unternehmen hat sie ihre Stressresilienz oft unter Beweis gestellt.

HTZ: 25 ♦ ⓘ +Anmeldung: Claudia.Klemm@telekom.de

Mo., 11.03.

14-14:50 h ♦ KAHRAMANLAR, Sporthalle Brühl-Ost, Marie-Curie-Straße 4

Pinar Eksi: Mutter-Kind-Parcour

Das Erlebnis für Mütter und Kinder, die das "kleine Risiko" mögen. Im Vordergrund des Kurses mit **Pinar Eksi**, Coachin für Baby- und Eltern-Kind-Kurse, steht die Förderung der gesamten Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes durch Bewegung. Ziel der Coachin ist die Förderung der verschiedenen Bereiche wie z.B. Motorik, Wahrnehmung, Koordination oder Kreativität. Ansatzpunkte sind jedoch nicht die Schwächen, Defizite oder Auffälligkeiten eines Kindes, sondern die Stärken, Bedürfnisse, Wünsche und Vorlieben.

HTZ: 10 ♦ ⓘ +Anmeldung: info@kahramanlar-tkd.de

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!

19 h ♦ Sportstudio Z1, Euskirchener Straße 120

Daniela Zimmermann

Arthrose – Möglichkeiten der Schmerzreduktion

Seien Sie gespannt auf den Vortrag und den Austausch mit **Daniela Zimmermann**, Diplomingenieurin, Lehrerin für Prävention und Gesundheitsförderung, Trainerin für Rehabilitationssport, Orthopädie und Ernährungsberaterin.

HTZ: 20 ♦ Anmeldung: info@sportstudioZ1.de

19-20:30 h ♦ Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3

Valeria Aebert: Improvisationstheater zum Ausprobieren

Bühne frei für die vielen typischen, schrägen, witzigen und traurigen kleinen Geschichten des Alltags mit der Theaterpädagogin **Valeria Aebert**. Sie haben diese Situationen im Kopf und vor Augen und sie entstehen wie von selber im gemeinsamen Spiel. Improvisationstheater lebt aus dem Augenblick, der erste Einfall zählt und darf in Szene gesetzt werden. Neugier genügt, Vorerfahrungen sind weder erforderlich noch hinderlich.

Für Frauen ab 16 Jahren!

HTZ: 15 ♦ ⓘ +Anmeldung: valeria.aebert@kkibw.de, 02232 5016115

19-21 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, EG, Schildgesstraße 110

Uta Langener und Karla Mertes

Kinderkrankheiten – Info-Abend für Mütter und Großmütter

Wie kann ich Symptome lindern? Wann muss ich zum Kinderarzt? Wann darf mein Kind wieder in die Kita/Schule? Diese und weitere Fragen werden von den beiden erfahrenen Familienkinderkrankenschwestern **Uta Langener** und **Karla Mertes** in dem Vortrag und informativen Austausch rund um die wichtigsten Kinderkrankheiten beantwortet. Zudem geben sie Einblicke in Maßnahmen, die zur Genesung beitragen.

HTZ: 20 ♦ ⓘ +Anmeldung: uta.langener@web.de

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Mo./Di., 11./12.03.

Mo. 10-12 h/Di. 15-17:30 h ♦

Kleiderstube Aktion Gemeinsinn, Kempshofstraße 50

Kleider machen Frauen!

Secondhand für kleines Geld – die Damen der **Aktion Gemeinsinn Brühl** zeigen den Brühler Frauen, was Nachhaltigkeit, Chic, Exklusives und Originelles bedeuten kann. In Wohlfühlumgebung erfolgt eine Typberatung der besonderen Art. Neu gestylt verlassen Sie die Kleiderkammer, das ist garantiert! Nutzen Sie die Kleiderkammer in der Frauenwoche nur für sich – denn Kleider machen Frauen! Alle Einnahmen der Woche werden dem Frauenhaus Rhein-Erftkreis gespendet.

11.03.-15.03.

täglich 16-17 h ♦ Sportstudio Z1, Euskirchener Straße 120 & Thüringer Platz 22

Offenes Training: Rückenschmerzen lindern!

Frauen trainieren effektiv, um Muskeln aufzubauen, Gewebe zu straffen und Gewicht zu verlieren. Sie haben Rückenbeschwerden, Arthrose oder möchten Ihre Fitness steigern? Dann sind Sie an beiden Standorten vom **Sportstudio Z1** genau richtig! In dieser Trainingseinheit dreht sich alles um Ihren Rücken.

HTZ jeweils: 10 ♦  +Terminvereinbarung info@sportstudioz1.de,
Vochem 02232 209774 / Pingsdorf 02232 1504044

Di., 12.03.

13-13:50 h ♦ KAHRAMANLAR, Sporthalle Brühl-Ost, Marie-Curie-Straße 4

Pinar Eksi: Mutter-Kind-Turnen

Neben der altersgemäßen Förderung der kindlichen Entwicklung von Motorik und Koordination werden mit **Pinar Eksi**, Coachin für Baby- und Eltern-Kind-Kurse, die besonderen Schwerpunkte auf erste Turn- und Ballerfahrung gelegt.

HTZ: 10 ♦  +Anmeldung: info@kahramanlar-tkd.de

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



16:30-18:30 h ♦ Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3

Dr. Marina Plugge

Partizipatives Brühl: Frauen ab 50 reden und gestalten mit!

Die Meinungen und Erfahrungen älterer Frauen sind eine Bereicherung für Brühl – doch wie werden diese starken Stimmen gehört? Gemeinsam wird ergründet, wie Brühler Frauen Partizipation erleben und welche Bedingungen geschaffen werden müssen, um z.B. ihre Teilnahme an politischen Entscheidungsprozessen zu fördern. Was braucht es, um Frauen in Brühl zu stärken und ihre Belange besser zu vertreten? Bestimmt entstehen an diesem Abend viele gute Ideen!

Dr. Marina Plugge arbeitet bei der Stadt Brühl in der Abteilung „Älter werden in Brühl“. Nach ihrem Master in Soziologie und empirischer Sozialforschung hat sie an der Uni Köln im Fach Gerontologie promoviert.

HTZ: 50 ♦ Anmeldung: aelterwerden@bruehl.de

18-19 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, EG, Schildgesstraße 110

Andrea Jakubek: Hatha-Yoga mit Klang und Schwingung

Einmal Zeit nur für sich selbst haben – das ist möglich in dieser ganzheitlichen Yoga-Zeit! Beginnend mit Entspannungs-, Körper- und Atemübungen führen Klang und Schwingung schließlich in die Entspannung. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke und ein Getränk.

Andrea Jakubek unterrichtet Yoga in Brühl und leitet Bildungsurlaube als Dozentin für Yoga und Bewegungswellness. Sie ist ausgebildet als Yin-Hormonyogalehrerin, für Hatha und Pranayama sowie für Klangreisen und Wellnessklangschenmassagen.

HTZ: 15 ♦  +Anmeldung: AndreaJakubekYoga@email.de

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Anita Gondro



Caro Nießen



Pinar Eksi



Nadine Grande

Di., 12.03.

18-19:30 h, Karl Gruhl-Sportanlage, Grubenstraße 33

Anita Gondro

Gib dem Frauenfußball dein Gesicht! Schnuppertraining

Die Trainerin möchte ab Sommer 2024 mit den Mädels in die Frauenliga aufsteigen und sucht fußballbegeisterte weibliche Unterstützung für ein cooles Frauenteam, mit dem sie in der Liga punkten kann. Wer Spaß am Sport in einem netten Team hat, sich an der frischen Luft auspowern will und die Stöckelschuhe einmal gegen Fußballschuhe tauschen möchte, ist hier genau richtig.

Anita Gondro ist seit fünf Jahren Trainerin des Frauenfußballs beim F.C. Viktoria 1911 Gruhlwerk e.V. und selber seit 25 Jahren aktive Fußballerin.

HTZ: 10 ♦ ⓘ Anmeldung: anitagondro@web.de, Mobil 01578 7804479

20-21 h ♦ wilma's tante, Kölnstraße 49

Caro Nießen: Pilates

Die Bodymotion-Pilatestrainerin **Caro Nießen** liebt Sport und möchte Menschen für Pilates begeistern. Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das durch gezielte und ruhige Übungsabfolgen die Stabilität und Koordination des Körpers steigert und die Körpermitte kräftigt. In dieser Stunde wird an der Beweglichkeit und Selbstwahrnehmung gearbeitet. Fließende, kontrollierte und abwechslungsreiche Bewegungen ergeben einen schönen Trainings-Flow mit Fokus auf den eigenen Körper.

Das Angebot ist auch für Pilates-Einsteigerinnen geeignet.

HTZ: 12 ♦ ⓘ +Anmeldung: schreibuns@wilmastante.net

Mi., 13.03.

9-9:45 h ♦ KAHRAMANLAR, Sporthalle Brühl-Ost, Marie-Curie-Straße 4

Pinar Eksi: Babymassage (1. bis 6. Monat)

Die Babymassage stammt ursprünglich aus Indien. Sie ist dort unter dem Namen Kumara Abhyanga bekannt. Zarter Hautkontakt ist für Babys geradezu lebenswichtig. Eine besonders schöne Form, den engen Kontakt der Mutter mit dem Baby zu pflegen und dem Kind Sicherheit und Geborgenheit zu geben, ist die Babymassage. Sie trägt zur Entspannung und zur Entwicklung des Empfindungsvermögens bei, hilft aber auch gegen Blähungen und Unruhe.

Pinar Eksi ist Coachin für Baby- und Eltern-Kind-Kurse.

HTZ: 8 ♦ ⓘ +Anmeldung: info@kahramanlar-tkd.de

10-11:30 h ♦ KAHRAMANLAR, Sporthalle Brühl-Ost, Marie-Curie-Straße 4

Nadine Grande: Time-Out für Mamas / Verbindung zu mir selbst

Sind Sie in den letzten Monaten Mama geworden? Ist im Alltag oft kein Platz für eine kleine Auszeit? Dann genießen Sie einen Moment der Ruhe und nutzen Sie das Angebot von **Nadine Grande**, Hebamme, Hypnose- und Beckenbodentrainerin sowie Atem- und Gesundheitscoachin. Ihr Baby (bis ca. sechs Monate) wird währenddessen umsichtig betreut. Sanfte und intuitive Übungen in Kombination mit Atem-, Nervensystem- und Entspannungsübungen helfen, wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen.

Bitte mitbringen: Bequeme, wärmere Kleidung und ein großes Handtuch.

HTZ: 15 ♦ ⓘ Anmeldung: info@kahramanlar-tkd.de

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Mi., 13.03.

11-12:30 h ♦ Christuskirche, Mayersweg 10

Sandra Nehring, Renate Gerhard

Manche Worte strahlen –

Deutsch-jüdische Dichterinnen des 20. Jahrhunderts

Ein interaktiver Gesprächskreis zu jüdischen Schriftstellerinnen

Begeben Sie sich anhand ausgesuchter Texte berühmter deutsch-jüdischer Dichterinnen mit den Pfarrerinnen **Sandra Nehring** und **Renate Gerhard** auf die spannende Spur nach Leben und Glauben, Fragen, Zweifeln, Klagen, Hoffnung und Trost.

HTZ: 25 ♦ ⓘ +Anmeldung: bruehl@ekir.de

12-13:30 h ♦ KAHRAMANLAR, Sporthalle Brühl-Ost, Marie-Curie-Straße 4

Nadine Grande

Workshop zur Geburtsvorbereitung:

Mit Atmung und Bewegung zur Geburt

Bei dem Angebot steht das Verständnis von der Zusammenarbeit des Atems und der Bewegung der aktiven Muskulatur während der Geburt im Vordergrund. **Nadine Grande**, u.a. Hebamme, Beckenbodentrainerin und Gesundheitscoachin, legt ihren Fokus auf die Verbindung von beidem und zeigt, wie bereits vorhandene individuelle Ressourcen genutzt werden können. Mit körpereigenen "Werkzeugen" wird das Selbstvertrauen in eine aktive Geburt gestärkt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, großes Handtuch und evtl. Schreibzeug.

HTZ: 15 ♦ ⓘ +Anmeldung: info@kahramanlar-tkd.de



15-17 h ♦ Mein Lieblingsplatz, Uhlstraße 53

Gabriela Jaskulla, Meike Ritter

Hand in Hand

Dieser Nachmittag der interkulturellen Mutter-Kind-Gruppe für Kinder bis vier Jahre richtet sich ausschließlich an Mütter mit Einwanderungsgeschichte.

In der gemütlichen Atmosphäre im „Lieblingsplatz“ fällt es leicht, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich bei den Diplom-Sozialpädagoginnen **Gabriela Jaskulla** und **Meike Ritter** Rat und Unterstützung z.B. zu dem Thema "Eltern werden und Eltern sein" zu holen oder sich zu den Angeboten der Familienzentren beraten zu lassen.

HTZ: 10 ♦ ⓘ +Anmeldung: gjaskulla@bruehl.de

15-17:30 h ♦ BRÜNEO Coworking & Events GmbH, Raum MEET, Marie-Curie-Str. 3

Dr. phil. Astrid Nierhoff: BACK TO THE FUTURE

Ein Workshop für alle Frauen, die nach neuen Wegen in die Zukunft suchen. Werden meine Träume wahr? Werde ich meine Talente entdecken und damit wirksam sein? Werde ich herausfinden, was mir wirklich für meine Zukunft wichtig ist? Das Zukünftelabor versteht sich als kreativer und interaktiver Raum. Es geht darum, freie Wunsch-, Denk-, und Handlungsspielräume aus der Zukunft heraus zu schaffen, bei denen Utopien und Science Fiction ihren Platz haben. So entwickelt sich ein tieferes Bewusstsein für die individuellen Stärken und die eigene Zielsetzung.

Dr. phil. Astrid Nierhoff, Germanistin, ist Mitbegründerin der gemeinnützigen Gesellschaft Story Atelier. Mit Geschichten aus dem Leben und aus der Zukunft sowie mit vielen anderen Methoden stärkt sie die Selbstwirksamkeit und die Fähigkeiten von Menschen und Organisationen, der Zukunft handlungs- und anpassungsfähig zu begegnen.

HTZ: 12 ♦ ⓘ +Anmeldung: anierhoff@storyatelier.org



Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Sarah Nacic, Foto: Mättrin Menke



Swantje Rollersbroich,
Ann-Kathrin Stockhorst



Dr. med. Anna-Laura Hirsch



Birgit Wetjen, © Fotostudio Balsereit

Mi., 13.03.

17 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, 1. OG, Schildgesstraße 110

Sarah Nacic

Buchvorstellung „Untenrum frei“ von Margarete Stokowski

Wir Frauen sind emanzipiert und frei. Wirklich? Warum fällt es uns dann so schwer, über den eigenen Körper zu reden? Und was hat das alles mit Macht und Selbstbestimmung zu tun? Antworten darauf gibt Margarete Stokowski witzig, provokant und frech in ihrem Buch und erklärt, warum wir "untenrum frei" werden müssen, um es "obenrum" auch zu sein und was das für unser Leben bedeutet. Die Opernsängerin und Synchronsprecherin Sarah Nacic beschäftigt sich seit vielen Jahren auch pädagogisch mit der menschlichen Stimme. Sie hat ein abgeschlossenes Masterstudium im Kultur- und Medienmanagement und ist zudem bei der Stadt Brühl in der Abteilung Kunst- und Musikschule tätig.
HTZ: 35 ♦ +Anmeldung: mail@sarah-nacic.de

18 h ♦ status quodt, Bahnhofstraße 7

Swantje Rollersbroich, Ann-Kathrin Stockhorst

Selbstbewusstsein – Der Schlüssel zur Welt!

Wie steht es ums Selbstbewusstsein? Sind die inneren Stärken voll entfaltet und in jeder Lebenslage nutzbar?
Swantje Rollersbroich und Ann-Kathrin Stockhorst, junge Startupperinnen und Co-Gründerinnen von PuriPet, sprechen in ihrem Workshop darüber, wie es gelingt, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und ein starkes Selbstbewusstsein aufzubauen. Sie erkunden, wie Überzeugungen und Werte gefestigt werden und wie in Verhandlungen, Meetings oder im privaten Umfeld ein selbstsicheres Auftreten erfolgen kann. Sie sind herzlich eingeladen zu einem interaktiven Erlebnis, bei dem Sie lernen, wie Meinungen selbstbewusst vertreten und Ziele erreichbar werden.

HTZ: 16 ♦ ⓘ +Anmeldung: info@puripet.de

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!

19 h, BRÜNEO Coworking & Events GmbH, Raum MEET, Marie-Curie-Straße 3

Dr. med. Anna-Laura Hirsch: Frauenherzen schlagen anders!

Bei Frauen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache, daher ist die Prävention und Früherkennung besonders wichtig. Sind Ihnen die Anzeichen und akuten Symptome speziell bei Frauen bekannt?
Hierüber informiert Sie **Dr. med. Anna-Laura Hirsch** vom St. Katharinen Hospital Frechen – Frauenherzzentrum – in ihrem Vortrag (ca. 1 Std.) mit anschließendem Austausch.

HTZ: 60 ♦ ⓘ +Anmeldung: info@fu-bruehl.de

19 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, EG, Schildgesstraße 110

Birgit Wetjen

**Einfach und mit gutem Gefühl ein Vermögen aufbauen
– so gelingt's!**

Es ist kein Geheimnis, dass die gesetzliche Rente im Alter nur bei den Wenigsten reichen wird, um den Lebensstandard zu halten. Vor allem Frauen droht Altersarmut, wenn sie sich auf die Rente vom Staat verlassen. Doch leider hält sich hartnäckig der Glaube, dass Börse viel zu riskant und Wertpapiere nur was für Reiche sei. Wie Sie sich finanziell unabhängig machen und trotz Inflation und Wirtschaftskrise auch mit kleinem Geld ein Finanzpolster aufbauen, zeigt Finanzexpertin **Birgit Wetjen**, Finanzjournalistin und Chefredakteurin des Frauenfinanzmagazins "Courage".

HTZ: 40 ♦ ⓘ +Anmeldung: wetjen@netcologne.de

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Celine Schulz-Fährnich, © H.C. Wagner

Mi., 13.03.

19:30-21 h ♦ IBS (Information & Beratung zu Suchtlösungen),
Heinrich-Esser-Straße 37

Celine Schulz-Fährnich

Spielsucht: Wie ist die Rolle der Frau als betroffene Spielerin, als Angehörige oder Freundin?

Sind Frauen selbst Spielerinnen, dann sind sie Stigmatisierungen ausgesetzt. Häufig wird in der Ansprache durch Flyer, Homepages usw. immer noch eher das männliche Geschlecht angesprochen. Studien zeigen, dass betroffene Frauen häufig unter Traumatisierungen leiden, daher haben sie zusätzlich einen hohen Hilfe- und Behandlungsbedarf. Als Angehörige (Partnerin, Mutter, Schwester) kommt ihnen dann wiederum große Verantwortung zu. Sie kümmern sich in der ersten Zeit um das Finanzmanagement (Geldzuteilung, Verwaltung von EC- und Kreditkarten usw.). Durch die jahrelang errichteten Lügenkonstrukte, die sich um Spielerinnen bilden, leidet das Vertrauen, welches in kleinen Schritten erst wieder aufgebaut werden muss. Schuld und Scham zählen hier zu zentralen Gefühlen. Mehr erfahren Sie in dem Vortrag der Sozialpädagogin B.A. und Suchttherapeutin VT Celine Schulz-Fährnich.

HTZ: 20 ♦ ⓘ Anmeldung: c.schulz-faehnrich@drogenhilfe.koeln, 02232 18930

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Barbara Voss



Heike Lemke, Astrid Volk

Do., 14.03.

9:30-12 h ♦ status quodt, Bahnhofstraße 7

Barbara Voss: Zeitmanagement

Achtsam und gesund bleiben mit mir und meiner Zeit: Viele Frauen erleben einen enormen Druck aufgrund der Erwartungshaltungen von allen Seiten. Das Gefühl stellt sich ein, dass die Zeit rast und die To Do-Liste immer länger wird. Muss ich meine Regenerationszeiten immer weiter reduzieren, um allem und allen gerecht zu werden? Ist es nicht viel besser, achtsam und effektiv mein Ziel zu erreichen, anstatt auf der Überholspur zu stranden? Hier lernen Sie von **Barbara Voss**, Coachin (www.bv-communication.de), Referentin und Redakteurin, wie Sie Stress vorbeugen, ein gesundes Zeitmanagement bekommen, gesund und achtsam mit sich und Ihrem Körper umgehen und sich somit besser wahrnehmen und fühlen.
HTZ: 10 ♦ ⓘ Anmeldung: bvoss@bv-communication.de

15-16 h ♦ Parkplatz Wasserturm, Liblarer Straße 181

Claudia Lüdtke-Glock: Gesundheitswandern für Frauen

HTZ: 12 ♦ ⓘ +Anmeldung: info@schrittweise-bruehl.de, siehe Text S. 13

15:30-17:30 h ♦ Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3

Heike Lemke, Klangtherapeutin; Astrid Volk, Tanztherapeutin Kraft schöpfen und in Balance sein mit Tanz und Tibetischen Klangschalen

Der freie Ausdruckstanz tut allen gut, die Freude an der Bewegung haben. Nutzen Sie die Möglichkeit, im eigenen Rhythmus liebevoll nach innen zu schauen und den Gefühlen Raum zu geben. Zum Nachspüren oder einfach nur zur Entspannung dürfen Sie sich im Anschluss von wohltuenden und heilenden Klängen und Schwingungen verwöhnen lassen und in einen Zustand innerer Ruhe und Ausgeglichenheit gelangen. Bitte mitbringen: Eigene Matte und Decke

HTZ: 12 ♦ ⓘ Anmeldung: heike006@gmx.de, oder 0157 38465136

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Kleiderstube Aktion Gemeinsinn



Martina Kewes



Nina Offizier



Janina Zenker

Do., 14.03.

16:30-18:30 h ♦ Kleiderstube Aktion Gemeinsinn Brühl, Kempishofstraße 50

Kleider machen Frauen!

📍 siehe Text Seite 18

18-19:30 h ♦ status quodt, Bahnhofstraße 7

Martina Kewes: Die heilsame Kraft der Märchen

„Da schnitt sie sich ihre blonden Zöpfe ab, verkleidete sich als fahrender Spielmann und machte sich auf den Weg...“ Weibliche Märchenfiguren sind keinesfalls immer nur schwache Geschöpfe, die untätig darauf warten, von ihrem Prinzen befreit zu werden. Von Schneeweißchen und Rosenrot bis zu Rapunzel gibt es viele starke Figuren, die ihr Schicksal in die Hand nehmen und das Happy End selbst bestimmen. Echte "Role Models" also, die Sie in geschützter und gemütlicher Atmosphäre an diesem Abend kennenlernen werden!

Darüber hinaus sind Märchen alte Geschichten voller Lebensmut, Weisheit und Heilkraft, die uns auch in heutiger Zeit noch unterstützen und bestärken können. Diese positive, aufbauende Kraft der Märchen hat die Märchenerzählerin **Martina Kewes** nach einer schweren Krankheit selbst erlebt. Nun gibt sie ihren Erfahrungs- und Märchenschatz an andere Frauen weiter.

HTZ: 20 ♦ 📍 +Anmeldung: mkewes@gmx.de

19 h ♦ BRÜNEO Coworking & Events GmbH, Raum MEET, Marie-Curie-Straße 3

Nina Offizier: Is(s) gut!

Alles, was wir zu uns nehmen ist mit unzähligen Vorgängen und Funktionen im Organismus und auch in unserem täglichen Leben und Erleben verbunden. Ausgehend vom Thema Ernährung wird heute Abend die Brücke zu interessanten und spannenden Bereichen, die untrennbar mit der Ernährung verknüpft sind, geschlagen.

Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und erkenntnisreichen Abend.

Nina Offizier ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis sowie Coachin und Trainerin für Einzelpersonen und Unternehmen.

HTZ: 80 ♦ +Anmeldung: info@praxis-offizier.de

20-21 h ♦ KAHRAMANLAR, Sporthalle Brühl-Ost, Marie-Curie-Straße 4

Janina Zenker, Zumbatrainerin

Zumba

Zumba kombiniert Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbau-training. Zumba ist nicht nur effektiv, sondern eine Spaß-Garantie.

Sie werden begeistert sein!

HTZ: 15 ♦ 📍 Anmeldung: info@kahramanlar-tkd.de

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Fr., 15.03.

10-10:45 h ♦ KAHRAMANLAR, Sporthalle Brühl-Ost, Marie-Curie-Straße 4

Nina Simone: Pilates

Pilates ist ein modernes, systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Beim Pilates sollen durch bewusste Bewegungen eine starke Körpermitte und ein gesunder Körper gefördert werden.

HTZ: 15 ♦ Anmeldung: info@kahramanlar-tkd.de

11-12:45 h ♦ KAHRAMANLAR, Sporthalle Brühl-Ost, Marie-Curie-Straße 4

Body Shape

Bei diesem abwechslungsreichen Ganzkörper- und intensiven Kräftigungstraining für alle Muskelpartien liegt der Fokus im Kurs mit der Übungsleiterin im Breitensport und im Gesundheitssport **Nina Simone** auf Körperstraffung und Muskeldefinition. Dazu ist es unerlässlich, auch das Bindegewebe zu straffen und überschüssiges Fett abzubauen. Trainiert wird mit Kurzhanteln und mit eigenem Körpergewicht.

HTZ: 15 ♦ Anmeldung info@kahramanlar-tkd.de

Stündlich 10-14 h ♦ status quodt, Bahnhofstraße 7

Anke Seibert, Meike Bohnhoff

Fit fort the new job! Alles rund um den beruflichen Neustart

Sie bewerben sich zum ersten Mal oder möchten nach einer Auszeit wieder einsteigen? Eine moderne und ansprechende Bewerbung ist Ihre Visitenkartekarte und der Schlüssel zum Beginn in Ihrem neuen Job. Gerade in Zeiten von Fachkräftemangel gilt es, sich von der Masse abzuheben und Neugier zu wecken. **Anke Seibert**, Agentur für Arbeit, und **Meike Bohnhoff**, Jobcenter Rhein-Erft, bieten Ihnen einen kostenlosen Bewerbungsunterlagen-Check mit Infos zum Wiedereinstieg, zu finanziellen Fördermöglichkeiten für Sie und Ihren neuen Arbeitgeber, kostenlose Business-Fotos und Beantwortung Ihrer Fragen zu Bürgergeld, Bildung & Teilhabe und Angeboten der Agentur für Arbeit.

je Stunde HTZ: 5 ♦ +Anmeldung: meike.bohnhoff@jobcenter-ge.de

15-18 h ♦ Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3

Gisela Göllner-Kesting, Claudia Ley

Macht, Stärke, Eigensinn –

Entdeckungsreise in die eigene Biografie

Als Mädchen werden wir in eine Familie geboren, werden geprägt und begleitet von Eltern, Verwandten und Freunden und Menschen, die uns im Leben begegnen. Wir suchen uns Vorbilder. Uns begegnen Rollenzwänge und wir suchen unseren ganz eigenen Lebensweg. Dabei stoßen wir in einer vielschichtigen Gesellschaft oft genug auf systemische Hindernisse.

Die Referentinnen für kreatives, potentialorientiertes Schreiben **Gisela Göllner-Kesting** und **Claudia Ley** möchten Sie mit kleinen Impulsen inspirieren, schreibend den Themen Macht, Stärke, Eigensinn in Ihrer Biografie nachzuspüren und, falls gewünscht, sich anhand Ihrer Texte mit anderen Frauen auszutauschen – ganz im Sinne von Susan Sontag: „Ich schreibe, um herauszufinden, was ich denke.“ Bitte mitbringen: Block und Stift

HTZ: 12 ♦ +Anmeldung: Valeria.aebert@kkibw.de

16-17:30 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, EG Schildgesstraße110

Gabriele Busmann: Frische Energie für den Alltag

Wie kann ich im Arbeitsalltag neue Kraft schöpfen, wenn ich mich verausgabt habe? Wie stärke ich mich in turbulenten, herausfordernden Zeiten? Die „Grundübungen der Kraft“, Atem- und Energieübungen aus dem Quan Dao Kung Fu, unterstützen die eigene Handlungsfähigkeit und Standfestigkeit. Die Übungen helfen Stress abzubauen, sind schnell erlernbar und leicht auszuführen. Somit sind sie ideale Alltagsbegleiterinnen. Das Übungsset kennenzulernen und die energiespendende und ausgleichende Wirkung zu spüren, ist das Ziel dieses Angebotes von **Gabriele Busmann**, Bildungsmanagerin und Quan Dao-Lehrerin.

HTZ: 18 ♦ +Anmeldungen: g.busmann@t-online.de

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Jana Berg

Fr., 15.03.

18-19:15 h ♦ wilma's tante, Kölnstraße 49

Jana Berg: Yoga meets Beckenboden

Lernen Sie eine gezielte Yogaeinheit für den Beckenboden kennen – egal ob bei Ihnen Beckenbodenbeschwerden vorliegen oder nicht. Diese Einheit ist für Yogaanfängerinnen geeignet, aber auch Fortgeschrittene erleben bei dieser Einheit einen ganz anderen Fokus auf das Zentrum "Beckenboden". Inhalte sind Beckenbodenwahrnehmung, Ausdauer, Kraftsteigerung, Hüftbeweglichkeit, Wirbelsäulenbeweglichkeit & Beckenbodenentspannung.

19-20:30 h ♦ wilma's tante, Kölnstraße 49

Yoga in der Schwangerschaft

Die Themen Vertrauen, Entspannung und Erdung spielen besonders in der Schwangerschaft und während der Geburt eine zentrale Rolle und sind ein wichtiger Teil der Yogaklasse für Schwangere. Der Körper wird dabei wie nebenbei gekräftigt und gelockert. Yoga kann sehr gut zur geistigen und körperlichen Vorbereitung auf die Geburt genutzt werden.

Jana Berg ist Mama, Tanztherapeutin und Yogalehrerin. Sie begeistert vor allem die Arbeit mit Frauen vor und nach der Geburt. In diesem Bereich hat sie sich fortgebildet und strebt danach, sich weiterzuentwickeln und dadurch noch mehr Möglichkeiten zu haben, Frauen immer unterstützen zu können.

HTZ: jeweils 12 ♦ ⓘ +Anmeldung: schreibuns@wilmastante.net



Kerstin Müller



Sabine Müller- Braun

19-21 h ♦ Heider Treff, Grubenstraße 33

Kerstin Müller: Death Café - Gespräche über den Tod

Das Death Café ist eine Einladung, sich mit anderen Frauen zu treffen, um sich frei und ungezwungen über ein Thema zu unterhalten, das in unserer Gesellschaft selten Raum hat und uns doch alle tief berührt. Es geht um den Tod. Bei Essen und Getränken wird gelacht, geweint, geredet und gefragt oder auch einfach nur zugehört. Das Death Café ist keine Trauerbegleitung und keine Selbsthilfegruppe. Die Heilpraktikerin und Osteopathin **Kerstin Müller** hat eine eigene Praxis in Brühl. Zeitweise arbeitet sie auch im Hospiz in Erftstadt.

Für Getränke ist gesorgt, ein kleiner kulinarischer Beitrag zum Buffet wäre großartig!
HTZ 10 ♦ ⓘ +Anmeldung: deathcafebruehl@web.de

Sa., 16.03.

11-14 h ♦ Treffpunkt am Parkplatz Wasserturm, Liblarer Straße 181

Sabine Müller-Braun: Wandern in der Ville entdecken

Wandern ist gut für Körper und Seele. Die moderate Bewegung in der Natur führt zu Entspannung und ist Ausgleich zu unserem oft hektischen Alltag. Das Angebot ist optimal für Frauen, die das Wandern für sich ausprobieren möchten und ungern alleine im Wald unterwegs sind.

Diese gemütliche Runde (ca. 8 km) führt zu einigen schönen Villeeseen, die durch die Rekultivierung des Braunkohletagebaus vor unserer Haustür entstanden sind. Teils auf kleinen Pfaden direkt am Ufer, teils auch auf breiteren Wanderwegen entdecken wir gemeinsam in moderatem Tempo die Ville und machen natürlich auch eine schöne Rast, zu der gerne Getränke und ein Snack mitgebracht werden können.

Die Diplom-Sozialarbeiterin **Sabine Müller-Braun** ist zertifizierte Wanderführerin sowie Natur- und Landschaftsführerin.

Bitte festes Schuhwerk anziehen!

HTZ 15 ♦ +Anmeldung: kontakt@sabinewandert.de

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Lara Knapp



Nicole Drosdziok

Sa., 16.03.

17 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, EG, Schildgesstraße 110

Lara Knapp

Eine Reise zu mir selbst, um das wahre Glück zu finden.

Wer bin ich, was will ich und wie komme ich dahin?

Dieser Workshop zeigt auf, was die Realisierung des eigenen Traumlebens blockiert und wie die Blockade überwunden wird.

Lara Knapp ist selbständige Identitäts- und Dreamlifecoachin und hilft weiter auf dem Weg zu Glück und Erfüllung.

HTZ 20 ♦ ⓘ +Anmeldung info@lara-v.de

18-20 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, Schildgesstraße 110

Nicole Drosdziok

Sich selbst ein glückliches und erfülltes Leben erschaffen – das geht!

Warum bin ich, wie ich bin und was hat das mit Eltern und der Kindheit zu tun? Dies zu verstehen, gibt Klarheit und eine ganz neue Perspektive auf das eigene Leben. Es ist sogar der erste Schritt hin zu einem glücklichen Leben. Die Gedanken, die einem Tag für Tag durch den Kopf kreisen, sind mal beflügelnd, mal belastend, bewirken aber immer eine Emotion. Unbewusst erschafft man sich seine eigene Lebensrealität. Wird man sich dessen bewusst, lässt sich das Leben positiv verändern. Seien Sie neugierig!

Nicole Drosdziok ist Transformations-Therapeutin und Coach für die Wirtschaft nach Robert Betz.

HTZ: 20 ♦ ⓘ Anmeldung: kontakt@einfach-gluecklich-coaching.de

Impressum:



Stadt Brühl - Der Bürgermeister
Rathaus, 50319 Brühl

Auskunft erteilt: Antje Cibura, Gleichstellungsbeauftragte
Rathaus Uhlstraße 3, 50321 Brühl
Telefon 02232 79-2250, acibura@bruehl.de

Fotos: Titelbild: Jürgen Fälchle - fotolia.de

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



10. Brühler Frauenwoche der Stadt Brühl zugunsten: **Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.**

Bereits seit 1989 finden jährlich etwa 55 von Gewalt betroffene Frauen und mit etwa 78 Kindern hier Schutz, Beratung und Unterstützung. Das Haus bietet insgesamt 24 Plätze.

Sozialarbeiterinnen leisten Hilfestellung in rechtlichen, finanziellen und psychosozialen Belangen der Frauen. Es existiert ein eigener Kinderspiel- und Schulkinderbereich mit didaktisch-methodischen und freizeit-pädagogischen Angeboten durch qualifizierte Pädagoginnen. Frauen und Kinder erfahren im Frauenhaus Unterstützung bei der Bewältigung ihrer oftmals traumatischen Erfahrungen und beim Übergang in eine gewaltfreie Zukunft. Das Angebot versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe.

Mit vielfältigen Institutionen und Einrichtungen innerhalb und außerhalb des Rhein-Erft-Kreises gibt es Kooperationen.

Unterstützen auch Sie das Frauenhaus mit einer Mitgliedschaft im Förderverein oder mit einer Spende.

Spendenkonto: Raiffeisenbank Frechen-Hürth eG
IBAN DE79 3706 2365 2804 8560 16

📞 Telefon 02237 7689