

FRAUENGESUNDHEITSWOCHEN



SÜDPFALZ

A circular image with a blue background showing a ballerina in a white tutu floating underwater. She is looking upwards with her arms extended, and bubbles are visible around her. The text is overlaid on the left side of the circle.

„DIE  
NÄCHSTE,  
BITTE!“

---

Nr. 2

2023

---

OKTOBER-NOVEMBER

# OKTOBER – NOVEMBER

Nimmst Du Dir Zeit an Dich zu denken?

Das Thema Frauengesundheit ist aktueller denn je und immer noch oft vernachlässigt. Wir erleben herausfordernde unbeständige Zeiten, die Frauen mit ihren vielfältigen Rollen und Aufgaben in diesem gesellschaftlichen Wandel stärker belasten. Die Themenpalette und das Spektrum der Frauenheilkunde ist lang. Von Selbstfürsorge über bewusstes Altern, Körperbewusstsein, Ernährung und Bewegung, Resilienz, Informationen und Wissen über geschlechtersensible Forschung bei Krankheiten und Medikamentenwirkung bis hin zu einer Betreuung von Frauen und Mädchen in Ausnahmesituationen nach (Fehl-)Geburten und sexuellen Übergriffen gibt es noch viel zu tun. Mit unserem Programm legen wir den Fokus auf individuelle Lösungen, was wir verändern und wie wir uns stärken können und bieten euch ein vielfältiges, buntes und abwechslungsreiches Portfolio für Körper und Geist.

20  23

# OKTOBER

- 01 Gut und günstig: Günstig kochen mit gesunden Lebensmitteln → 04.10.23
- 02 Heilende Kraft des Singens – „Heilende Lieder“ → 08.10.23
- 03 Gerätezirkel outdoor → 09.10.23
- 04 Rollenunklarheit bei berufstätigen Müttern! → 10.10.23
- 05 Gewaltprävention – Selbstbehauptung/Selbstverteidigung → 11.10.23
- 06 Kletter-Training für Körper und Geist → 11.10.23
- 07 Gesunde Ernährung – „regional, gesund und bunt“ → 12.10.23
- 08 Ein Spaziergang für Ihre Gesundheit → 13.10.23
- 09 Die positive Kraft des Yoga → 17.10.23  
→ 23.10.23  
→ 31.10.23
- 10 Energiemanagement für Frauen bei Long-Covid → 23.10.23
- 11 Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen → 30.10.23
- 12 KI muss auch weiblich denken – das geht ganz einfach! → 30.10.23

# NOVEMBER

- 13 Warum sollten Arbeitgebende, Menschen mit Migräne einstellen? → 02.11.23
- 14 Dunkelheit – alleine auf dem Heimweg – mulmiges Gefühl? → 04.11.23
- 09 Die positive Kraft des Yoga → 07.11.23

# GUT UND GÜNSTIG

## GUT UND GÜNSTIG

Günstig kochen mit gesunden Lebensmitteln

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die beste Vorsorge, wenn es um die Gesundheit geht. Der Körper bekommt alle Nährstoffe, die er braucht, das Immunsystem wird gestärkt und hat mehr Energie. Leider werden Lebensmittel immer teurer – und viele Menschen ernähren sich immer ungesünder, weil öfter zu vermeintlich günstigeren Fertigprodukten gegriffen wird. Wie mit preiswerten Produkten lecker und gesund gekocht werden kann, zeigt dieser Ernährungskurs.

Leitung: AOK-Gesundheitscoach Sabine Dümmig

Die Teilnahme ist begrenzt auf 15.

04.10.2023  
10 – 13 Uhr

Anmeldung: [Bibiche.Ulrich@VG-Kandel.de](mailto:Bibiche.Ulrich@VG-Kandel.de)  
oder telefonisch: 07275/9605128

01



# HEILENDE LIEDER

## HEILENDE KRAFT DES SINGENS

„Heilende Lieder“

Dass Singen – und vor allem das Miteinander-Singen – guttut, ist schon längst kein Geheimnis mehr. Nun möchte aber vielleicht nicht jede\*r gleich einem Chor oder Gesangsensemble beitreten. Mit „Heilende Lieder“ ist genau das gegeben – Singen, aber eher frei und ganz einfach. Angeboten wird diese offene Singgruppe von Claudia Siener aus Oberotterbach. Es geht um Lebensfreude, soziale Begegnung und Gesundheitsförderung. Erlernt werden einfache Lieder mit kurzen Texten ohne Noten, nur durch Vor- und Nachsingen. Jede\*r ist willkommen! Sing mit!

Wo? Haus der Familie BZA, Luitpoldstraße 22, Bad Bergzabern

Wann? jeden ersten Sonntag im Monat

08.10.2023  
18 – 19:30 Uhr

Auskunft: Gleichstellungsbeauftragte  
Marita Rothmann [m.rothmann@vgbza.de](mailto:m.rothmann@vgbza.de)  
oder telefonisch: 06343/701516

02

Das Singtreffen ist kostenlos.  
Eine Spende für das Haus der Familie wäre schön.

# GERÄTEZIRKEL OUTDOOR

## GERÄTEZIRKEL OUTDOOR

Gefördert werden bei diesem Zirkel Koordination,  
Beweglichkeit, Mobilisation und Kraft.

Dieser Bewegungsparcours findet im Freien statt.

Wo? Parcours in der Dr. Georg-Heeger-Allee, Westheim

09.10.2023  
18:30 – 20 Uhr

Anmeldung:  
[theresia.butz@vg-lingenfeld.de](mailto:theresia.butz@vg-lingenfeld.de)

03

# BERUFSTÄTIGE MÜTTER!

**FRAU – MUTTER – KOLLEGIN – PARTNERIN –  
CHEFIN – FREUNDIN**

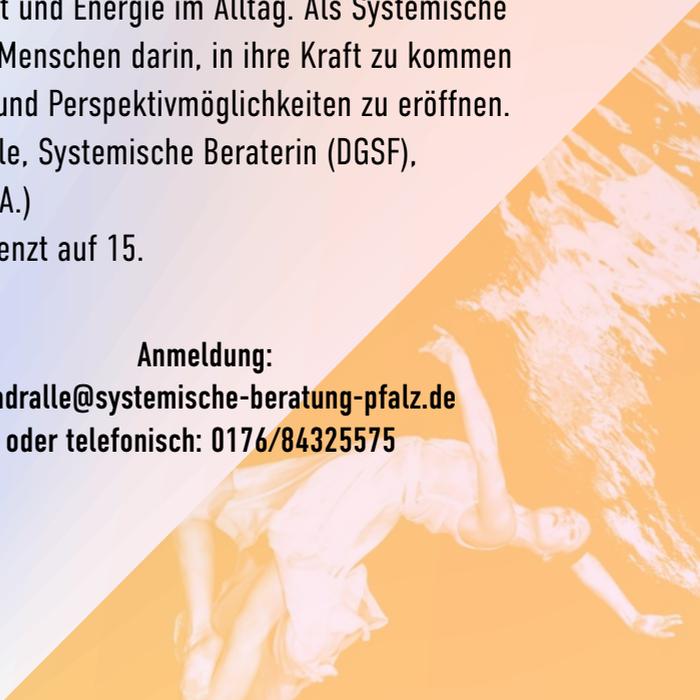
**Rollenunklarheit bei berufstätigen Müttern!**

Du gibst alles, aber irgendwie ist es mühselig und anstrengend. Wo verhalte ich mich wie und welche Grenzen sind mir wichtig? Keine deiner Rollen (Mutter, Kollegin, Partnerin, Freundin, etc.) ist für dich so richtig klar oder stimmig? In meinem 90-minütigen Online- Workshop biete ich Dir systemische Impulse und Methoden für mehr Rollenklarheit und Energie im Alltag. Als Systemische Beraterin begleite ich Menschen darin, in ihre Kraft zu kommen und neue Handlungs- und Perspektivmöglichkeiten zu eröffnen. Kursleitung: Mara Dralle, Systemische Beraterin (DGSF), Betriebspädagogin (M.A.)  
Die Teilnahme ist begrenzt auf 15.

10.10.2023  
19 – 21 Uhr

Anmeldung:  
[maradralle@systemische-beratung-pfalz.de](mailto:maradralle@systemische-beratung-pfalz.de)  
oder telefonisch: 0176/84325575

04





# GEWALTPRÄVENTION

## GEWALTPRÄVENTION – SELBSTBEHAUPTUNG / SELBSTVERTEIDIGUNG

ab 16 Jahre

Es erwartet Dich ein Abend, an dem gemeinsam der Fokus auf Sensibilisierung als auch Wahrnehmung in kritischen Situationen gerichtet wird, um diese rechtzeitig erkennen und ggf. ausweichen zu können. Aber auch wie man anhand seiner Sprache und Körpersprache reagieren sollte, bis hin zu einigen Befreiungsgriffen und Selbstverteidigungstechniken für den Notfall.

Erfahrene Gewaltschutztrainer der SKA Rülzheim (Shotokan Karate Akademie) nach den Standards des Polizeipräsidiums Karlsruhe und Mitglied im Verband für Gewaltprävention und Selbstschutz:

Volker Albrecht und Markus Schmock

Wo? Centrum für Kunst & Kultur, Klingbachsaal,

Kuntzengasse 9, Rülzheim

11.10.2023  
17 – 20:30 Uhr

Anmeldung:  
[gleichstellungsbeauftragte@ruelzheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@ruelzheim.de)

# 05

# TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

## KLETTERN

Training für Körper und Geist

Beim Klettern wird der gesamte Körper trainiert, alle Muskelgruppen von den Fingerspitzen bis zu den Füßen werden gestärkt. Auch die psychologische Wirkung des Kletterns ist nicht zu unterschätzen. Das kontrollierte Bezwingen der Herausforderungen in der Kletterhalle und das Überwinden der Scheu vor der Höhe stärken das Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung. Klettern kann zusätzlich sehr gut als vorbeugende Maßnahme gegen allerhand körperliche Probleme wie zum Beispiel Rückenschmerzen sein. Leitung: Katharina Hillbert  
Die Teilnahme ist auf 6 Personen begrenzt.  
Bitte mitbringen: sportliche Kleidung und Turnschuhe

11.10.2023  
16 Uhr

Anmeldung: [Bibiche.Ulrich@VG-Kandel.de](mailto:Bibiche.Ulrich@VG-Kandel.de)  
oder telefonisch: 07275/9605128

06

# REGIONAL, GESUND UND BUNT

## VORTRAG MIT GENUSS

Gesunde Ernährung – „regional, gesund und bunt“  
bei den Gemüsehelden Dierbach

In einem interaktiven Vortrag erlebt Ihr, wie einfach frau sich mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln gesund ernähren kann. Du erfährst, was in unserem bunten Bio-Gemüse drinsteckt und verkostest neben einem frischen Sauerteig-Flammkuchen mit Kürbiscreme verschiedene Variationen rund um das herbstliche Gemüse. Gemeinsam mit der Ernährungswissenschaftlerin Sonya Klüh zeigen Dir die Gemüsehelden Dierbach, wie Du gesundes Essen in Deinem Alltag umsetzen kannst und ganz nebenbei unserem Klima etwas Gutes tun! Einfach genießen und dabei sein.

Wo? Garten der Gemüsehelden Hildebrand, Dierbach, Hauptstraße 27, Rückseite des Anwesens, Garteneingang

[www.gemuesehelden-dierbach.de/wegbeschreibung](http://www.gemuesehelden-dierbach.de/wegbeschreibung)

Kosten: 12 € inkl. Flammkuchen, Tapas, Kompott, Tee & Wasserkefir

12.10.2023  
10 – 12 Uhr

Anmeldung: Gleichstellungsbeauftragte Marita Rothmann  
[m.rothmann@vgbza.de](mailto:m.rothmann@vgbza.de) oder telefonisch: 06343/701516

07

# EIN SPAZIERGANG FÜR IHRE GESUNDHEIT

## EIN SPAZIERGANG FÜR IHRE GESUNDHEIT

Entschleunigung durch Achtsamkeit in der Natur

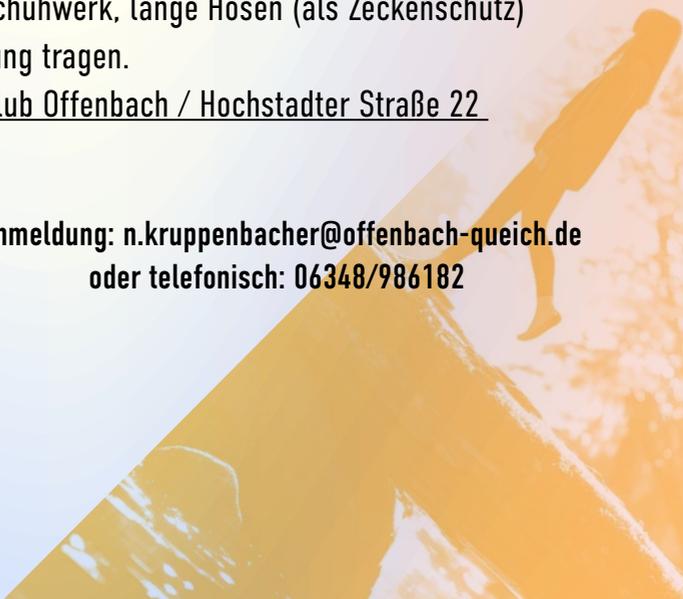
Der Wald lädt uns ein, die herbstlichen Farben, Gerüche und Geräusche bewusst wahrzunehmen. Durch einfache Achtsamkeitsübungen kannst Du die Anspannungen des Alltags loslassen und neue Energie tanken. Wir nehmen Kontakt zu unserem Atem auf und lenken unsere Gedanken in die Vergangenheit und in die Zukunft, um dann das Hier und Jetzt zu finden. Die Veranstaltung wird von Frau Iris Klemm, Psychologin & Coach durchgeführt. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt (außer Gewitter), deshalb bitte festes Schuhwerk, lange Hosen (als Zeckenschutz) und wetterfeste Kleidung tragen.

Wo? Parkplatz Tennisclub Offenbach / Hochstadter Straße 22

13.10.2023  
15 – 17:00 Uhr

Anmeldung: [n.kruppenbacher@offenbach-queich.de](mailto:n.kruppenbacher@offenbach-queich.de)  
oder telefonisch: 06348/986182

08



# DIE POSITIVE KRAFT DES YOGA

## DIE POSITIVE KRAFT DES YOGA

Wir wollen durch behutsame, individuell variierbare Übungen, unseren Körper stärken, dehnen und mobilisieren. Die Aufrichtung der Wirbelsäule, Stabilität, Balance und Konzentrationsvermögen wird gefördert. Eine Tiefenentspannung am Anfang ermöglicht uns ein sanftes Ankommen. Die vollständige und bewusste Atmung rundet mit einer kleinen Meditation die ganzheitliche Wirkung des Yoga ab. Stress wird reduziert, Verspannungen lockern sich und körperliches und seelisches Wohlbefinden entsteht.

Leitung: Traudel Gehrlein

Bitte mitbringen: Warme Decke, kleines Kissen

Die Teilnahme ist begrenzt auf 12.

17.10.2023

23.10.2023

31.10.2023

07.11.2023

16 – 17:30 Uhr

Anmeldung: [Bibiche.Ulrich@VG-Kandel.de](mailto:Bibiche.Ulrich@VG-Kandel.de)  
oder telefonisch: 0727/59605128

09

# ENERGIEMANAGEMENT

## ENERGIEMANAGEMENT FÜR FRAUEN BEI LONG-COVID

Long-Covid betrifft in Europa laut WHO ca. 17 Mio. Menschen; Frauen im erwerbsfähigen Alter sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Es gibt immer noch keine ursächlich wirkende Therapie; die Erkrankten sind oft auf sich selbst und ihr persönliches Umfeld gestellt. Besonders Frauen leiden im Rahmen von Long-Covid unter Erschöpfung, ständiger Müdigkeit und Kraftlosigkeit, was den Alltag erheblich belastet und die Lebensqualität teilweise massiv einschränkt. Was können Betroffene tun, um mit der eingeschränkten Energie und Leistungsfähigkeit im Alltag gut umzugehen? Mit diesen Themen beschäftigt sich der Impulsvortrag. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Austausch. Kursleitung: Heike Reichert, Ergotherapeutin, Achtsamkeitstrainerin, Energiemanagementtrainerin im Rahmen von Fatigue (ergo-impulse) Wo? Pfalzkrlinikum, BKV Zentrum, Weinstraße 100, Klingenmünster

23.10.2023  
18:30 – 19:30 Uhr

Anmeldung:  
[gleichstellungsbeauftragte@pfalzkrlinikum.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@pfalzkrlinikum.de)

10

# SELBSTVERTEIDIGUNG

## SELBSTBEHAUPTUNGS- & SELBSTVERTEIDIGUNGS- KURS FÜR FRAUEN (AB 16 JAHREN)

Tagesworkshop

Frauen spüren genau, wann ihre Grenzen überschritten werden, lange bevor es zu einem körperlichen Angriff kommt. Der Kurs beinhaltet Information zum Thema „Sexualisierte Gewalt gegen Frauen“. In Rollenspielen und Konfrontationsübungen werden Verhaltensweisen erlernt, die gegen alltägliche Grenzüberschreitungen jeglicher Art eingesetzt werden können. Die Kombination der körperlichen Selbstverteidigungs-Übungen mit den psychischen Grundlagen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung schafft die Voraussetzung für solidarisches Handeln. Der Kurs wird von einer erfahrenen Trainerin geleitet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schläppchen oder Turnschuhe

Teilnahmegebühr: 75€, Ermäßigung auf Anfrage möglich

Wo? Dorfgemeinschaftshaus Birkweiler, Sportplatzstraße 8

30.10.2023  
09 – 17:30 Uhr

Anmeldung: Aradia e.V. Notruf und Beratungsstelle  
aradia-landau@t-online.de oder telefonisch: 06341/8343

11

# KI MUSS WEIBLICH DENKEN

**EIN APPELL AN ALLE FRAUEN UND MÄNNER – KI MUSS  
AUCH WEIBLICH DENKEN– DAS GEHT GANZ EINFACH!**

KI erobert in Riesenschritten alle Bereiche des gesellschaftlichen Lebens. Einer der entscheidenden ist der Gesundheitsmarkt. Arztpraxen und Krankenhäuser greifen bereits auf diverse Unterstützung durch KI zurück. Doch KI ist männlich dominiert und Krankheiten wirken sich auf Frauen anders aus. Vor allem mit Blick auf Kinder sollten sich Frauen und Männer aktiv engagieren, dass die KI die entscheidenden Unterschiede zwischen den Geschlechtern erkennt und die richtige Diagnose stellt. Präsenz- oder Onlineteilnahme möglich.

Referent: Christian Schwab

Wo? Ratssaal der Verbandsgemeinde Jockgrim, Untere Buchstraße 22

Anmeldeschluss: 25.10.2023

30.10.2023  
19 Uhr

Anmeldung:  
[gleichstellung@vg-jockgrim.de](mailto:gleichstellung@vg-jockgrim.de)

12

Der Link wird zeitnah vor der  
Veranstaltung zugeschickt!

# MIGRÄNE

## SOLCHE MITARBEITENDEN KANN MAN SICH NUR WÜNSCHEN

Warum sollten Arbeitgebende, Menschen mit Migräne einstellen?

Arbeitgebende zögern manchmal, Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Migräne einzustellen. Auch im Kollegium kann es Spannungen zwischen den gesunden Beschäftigten und Menschen mit Beeinträchtigung geben. Die Referentinnen zeigen auf Expertinnen- und Betroffenenebene, welche einfache Möglichkeiten es im Umgang mit Migräne am Arbeitsplatz gibt und wie und warum sich Migränebetroffene optimal einbringen können. Sie berichten praxisnah und stellen Projekte aus der Migräne-Selbsthilfe vor. Zeit für einen Austausch unter Betroffenen und Fragen sind auch vorgesehen. In diesem Online-Workshop referieren: Veronika Bäcker, Präsidentin der MigräneLiga e.V. Deutschland und Dr. Colette Andrée, Geschäftsführerin der Schweizer Patientenorganisation

02.11.23  
19 – 20:30 Uhr

Anmeldung:  
[gleichstellungsstelle@landau.de](mailto:gleichstellungsstelle@landau.de) oder  
telefonisch: 06341/131082

13

Der Link wird zeitnah vor der  
Veranstaltung zugeschickt!

# DUNKELHEIT

## DUNKELHEIT – ALLEINE AUF DEM HEIMWEG – MULMIGES GEFÜHL?

Selbstverteidigung / Selbstbehauptung  
für Mädchen (ab 12 Jahren) und Frauen

Jede kann sich wehren! Wir wollen das Selbstbewusstsein stärken, um nicht in die Opferrolle zu gelangen. Wie kann das gelingen: laut werden, die Stimme erkennen – schreien, Abstand halten, aufmerksam sein dem Gegenüber und Handgreiflichkeiten abwehren. In diesem Workshop erlernen wir verschiedene Abwehrtechniken mit Alltagsgegenständen wie Kugelschreiber, Wasserflasche, Schlüssel etc. Wir befreien uns aus Haltegriffen, Arbeiten mit dem Schlagkissen und der Handpratze, um Hemmungen zu überwinden. Trainerin: Ute Kullmer, Fachübungsleiterin für Karate-Jutsu  
Wo? Grundschule in Ilbesheim (statt Arzheimer Straße 75)  
Kosten: 25€ Erwachsene / 20 € Teens inkl. Wasser & kleine Snacks

04.11.23  
10 – 14:00 Uhr

Anmeldung:  
[shubert@landau-land.de](mailto:shubert@landau-land.de) oder  
telefonisch: 06341/143-116

14

**ORGANISIERT VON DEN  
GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTEN  
DER SÜDPFALZ**

**Lisa-Marie Trog, Landkreis Germersheim**

**Bibiche Ulrich, Verbandsgemeinde Kandel**

**Theresia Butz, Verbandsgemeinde Lingenfeld**

**Yvonne Klein, Verbandsgemeinde Rülzheim**

**Heidi Gruber, Verbandsgemeinde Jockgrim**

**Evi Julier, Stadt Landau**

**Isabelle Stähle, Landkreis Südliche Weinstraße**

**Marita Rothmann, Verbandsgemeinde Bad Bergzabern**

**Sandra Hubert, Verbandsgemeinde Landau-Land**

**Nicole Kruppenbacher, Verbandsgemeinde Offenbach**

**Regina Krause-Friedmann, Pfalzkrlinikum Klingenmünster**

**Für Fragen und Informationen zu den Veranstaltungen stehen wir**

**Dir gerne zur Verfügung.**