

Frauen. Gesundheit - Live!
Samstag, 28.10.2023, 09:30 - 17:00 Uhr



**KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS**

Diözesanverband Münster

**"Wir laden Sie ein, auszuprobieren, was Ihnen Spaß und Lust macht!
Entdecken Sie mit der kfd eine neue Leidenschaft und tun Körper, Geist und Seele etwas Gutes - eine absolute Win-Win-Situation!"**

VORTRÄGE

"Happy Aging - gesund vorbeugen und schön altern"
mit **Dr. med. Daniela Rezek**, Chefärztin, Klinik für Senologie und Ästhetische Chirurgie Evangelisches Krankenhaus Wesel GmbH

Alt werden, ohne alt auszusehen. Es gibt vieles, was wir selber tun können, um den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen. Dr. Daniela Rezek gibt einen Einblick in die Welt des Altern und die kleinen und größeren Hilfsmittel der Medizin.

Gesund genießen! Erlauben wir uns, zu genießen?
mit **Beate Hemmers**, Dipl.-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin, VFED

„Genießen können“ ist neben dem Bewegungs- Ernährungs- und Entspannungsverhalten eine wichtige Komponente des Lebensstils, die jeder Mensch beeinflussen kann!

„Genießen können“ bedeutet Fürsorge für sich selbst zu übernehmen. So kann ich meine Gesundheit stärken! Die meisten Menschen denken bei Genießen an ein schönes Essen oder ein Glas Wein. Genuss tut immer gut und ist vielseitig: wohlfühlen, entspannen, Freude haben, zufrieden sein, positiv denken, Glück erfahren, lecker schlemmen. Wie finde ich die Balance zwischen genussvollem Essen und Trinken und meiner Gesundheit? In dem kurzweiligen Vortrag gibt es Lösungen für Sie.

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 Gleichstellungsstelle Rees und den kfd-Regionen Goch-Kleve, Wesel, Bocholt und Xanten



Veranstaltungsort

Schulzentrum Rees,
Westring, 46459 Rees

Kosten und Anmeldung

27€ für kfd-Mitglieder

35€ für Nicht-Mitglieder

inkl. Mittagssnack



Melden Sie sich bis zum 13. Oktober 2023 per E-Mail an kfd@bistum-muenster.de an oder scannen Sie den QR-Code und melden Sie sich bequem online an!

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

**SA, 28. OKT. 2023,
ENERGIE.BEWEGUNG.IMPULSE
FRAUEN.
GESUNDHEIT.
- LIVE!**



WORKSHOPS

"Fit-Boxing" mit Sabrina Dehn, Übungsleiterin Indoor-Cycling, Kraft-Ausdauer-Training, Pilates & Les Mills
Dein Ausdauer- und Krafttraining im Doppelpack.

Fit-Boxing kombiniert Elemente aus dem Boxen mit klassischen Fitnessübungen für Bauch, Beine und Po. Ein tolles Kurskonzept, das für alle Alters- und Fitnesslevel geeignet ist. Jede macht so mit, wie sie möchte, der Spaß steht im Vordergrund.

Aikido (Ai=Harmonie, Ki= innere Stärke, Do = Lebensweg) mit Heidrun Hoffmann & Josef Jürgens, beide Übungsleiter C-Lizenz (Budo) 3. Dan (Schwarzgurt) Aikikai

Aikido trägt dazu bei, körperlich fit zu werden.

Du erlernst viele neue Bewegungen, wobei Bewegungsgefühl und Koordinationsvermögen beim Training im Vordergrund stehen. Die Geschmeidigkeit des Körpers wird geschult, die Gesundheit, das allgemeine Wohlbefinden, die Konzentrationsfähigkeit gefördert und dein Selbstvertrauen gestärkt.

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.

Mach DICH FÜHL.bar mit Qigong

mit Gabriele Johanna Erbe, Entspannungspädagogin, Qigong Lehrerin und Spezialistin der Neurographik

Du bist nicht energielos, deine Energie ist nur blockiert. Qigong bietet dir die Möglichkeit, mit langsamen und fließenden Bewegungen und der tiefen Atmung in einen entspannten Zustand zu kommen. Du aktivierst deine ureigene Lebensenergie. Körper, Geist und Seele werden eine Einheit und du FÜHLST DICH ganz.

Oriental Dance mit Nina Hollenberg, Tänzerin und Lehrerin für orientalischen Tanz

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!

AROHA heißt übersetzt „Liebe“

mit Annegret Flür, Aroha-Instruktorin, Leiterin des Flexxpoint Fitnessstudio & des Rehasportvereins Medifit-Rees e.V.

Es ist ein Mix, hauptsächlich aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen, entspannenden und sinnlichen Bewegungen im $\frac{3}{4}$ Takt. Es fließen Elemente aus dem Haka – neuseeländischer Kriegstanz der Maori, dem Kung Fu und dem Tai Chi mit ein. Es ist ein ständiges kontrolliertes Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk, am Platz, nach rechts und links, nach vorn und nach hinten.

AROHA spricht Emotionen an, ist ein sinnliches Workout, bei dem der Körper gespürt werden kann und gibt durch das Ausagieren unmittelbarer negativer oder positiver Emotionen der dir eigenen Lebensenergie neuen Raum. AROHA bereitet der Seele Wohlbefinden, trainiert Körper und Geist gleichermaßen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Swing Sticks

mit Saskia Zurl, Fitnessökonomin

Bei unserem Workshop werden wir gemeinsam mit einem Swing Stick "Flexi Bar" deine tief liegende Muskulatur trainieren, indem wir den Stab in Schwingung versetzen. Die Vibration gelangt über unsere Hände in die Tiefenmuskulatur. Das Training mit dem Swing Stick ist unabhängig vom Alter und auch für Menschen geeignet, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind.

Achtsames Atmen und Entspannen

mit Erika Giesbers, Atem- und Entspannungspädagogin, Achtsamkeitstrainerin

Unser Atem ist die ursprüngliche Quelle und stärkste Kraft unserer Lebensenergie. Er bietet uns Unterstützung in unserer hektischen und atemlosen Zeit an. Im erfahrbaren Atem geht es um die Wahrnehmung und Förderung des natürlichen Atemflusses und seiner unterstützenden Kraft. Die Muskeln werden durch feine Dehnungen gekräftigt, was zu einer besseren Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein führen kann.

Instinktives Bogenschießen

mit Heinrich (Johnny) te Baay, Sportlehrer, seit 23 Jahren Trainer für intuitives, instinktives Bogenschießen

Im Wechselspiel zwischen körperlicher Anspannung und Entspannung erlebst du völlige geistige Ruhe ohne Leistungsdruck. Mit Fokus auf das Ziel verbesserst du automatisch deine Konzentrationsfähigkeit. Das Bogenschießen stärkt deine Fähigkeiten loszulassen. Du kommst einerseits in deine Kraft, andererseits zur Ruhe, entspannst dich und wirst gelassener.

Das wichtigste Ziel: einfach mal loszulassen! Loslassen von innerer Spannung, Loslassen der Pfeile und Spaß daran zu haben, etwas Neues auszuprobieren.

Faszientraining - Dehnen für ein kraftvolles Bindegewebe mit Florian Opey, Personal Trainer, Gesundheitscoach und angehender Osteopath

Das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Trainiert man die Faszien, erreicht man gleichzeitig das lockere Bindegewebe, die straffen Sehnen, die beweglichen Muskeln und fördert die Funktionsfähigkeit der Organe. All-in-one! Der Workshop zeigt Dir, wie du deine Muskulatur stärken, die Gelenke stabilisieren und deine Faszien beweglich halten kannst!

Aromatherapie - Wirksamkeit ätherischer Öle

mit Esther Beckmann, Apothekerin und Aromaexpertin

Das eigene Wohlbefinden durch natürliche Mittel fördern – mit dem richtigen ätherischen Öl zur richtigen Zeit. "Denn jeder Tag ohne Duft ist ein verlorener Tag."

Step by Step - Steptanz

mit Christine Albers, Bewegungsschule Niederrhein

Steptanz für Anfänger - bringen Sie mit Ihren Füßen den Rhythmus auf's Parkett. Sie lernen die ersten Schritte und wir erstellen eine kleine Choreographie. Bitte bewegliche Kleidung und flache Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.