

Danke fürs Mitwirken:



Trainer Klaus Peter Fritz vom
1. Judo Club Bürstadt

Trainerin Mia Öztürk

Sportcoach aus dem Förderprogramm
"Sport integriert Hessen" Ina Lux

PauLa Kreis Bergstraße
Christina Adler-Schäfer

Archivarinnen Julia Metz (Bürstadt) und
Carmen Daramus (Lampertheim)

Beratungsstelle- und Interventionsstelle
Hannah Esken

Chorisma Leitung Dr. Elke Völker

Fachkompetenz für holistische Gesundheit
Christiane Borchert

Team der Bezirkslandfrauen Heppenheim

Glas Creativ Werkstatt
Groß-Rohrheim Silke Baier

Bergsträßer Bilderbox Beatrice Geschwind

**GEMEINSAME VERANSTALTUNG
DER FRAUEN- UND GLEICH-
STELLUNGSBEAUFTRAGTEN DER
STÄDTE BÜRSTADT UND
LAMPERTHEIM**

ORGANISATION:
GERASIMOULA GRIGORAKI
NINA HARTMANN
STEFANIE REIS



**SEI DABEI,
LASS DICH TREIBEN,
ENTDECKE DEINE STÄRKE,
PROBIER NEUES AUS
UND GENIESSE EINEN
INSPIRIERENDEN TAG
MIT UND UNTER FRAUEN**

Veranstaltungsort:
Bürgerhaus Bürstadt
Rathausstraße 2

Kontakt:
Bei Fragen oder zur Anmeldung
für die Sport-Workshops
frauenbuero@lampertheim.de oder
telefonisch unter 06206 701-147

Wettfräuentag

**FRAUENPOWER
BÜRSTADT & LAMPERTHEIM:**

**BEWEGT - KREATIV -
LEBENDIG**



**ERLEBNISTAG
SONNTAG, 08.03.26
10:00 BIS 15:00 UHR
BÜRGERHAUS BÜRSTADT**

KURSTEILNAHME KOSTENFREI



Genießen und Netzwerken



Bürgerhaus - Großer Saal

10:00 bis 10:45 Uhr

Ankommen - Begrüßung - Auftritt des südhessischen Frauenchors "Chorisma" Lampertheim

10:00 bis 15:00 Uhr

Cafeteria mit Snacks der Bezirkslandfrauen

Infostand: Psychosoziale Fachkraft auf dem Land (PauLa) Kreis Bergstraße

Infostand: Beratungs- und Interventionsstelle Bergstraße
Häuslicher Gewalt gegen Frauen

Infostand: Bewusste Ernährung mit Christiane Borchert

11:00 bis 12:00 Uhr

Vortrag "bewusst ernähren" mit Christiane Bochert



14:00 bis 15:00 Uhr

Geselliger Ausklang

Zeit für uns - Frauen, Bewegung und Lebensfreude

Bürgerhaus - Gruppenraum Nord

10:45 bis 11:45 Uhr

Selbstverteidigung und Prävention mit Trainer Klaus Peter Fritz (1. Judo Club)

12:00 bis 13:00 Uhr

Selbstverteidigung und Prävention
Trainer Klaus Peter Fritz (1. Judo Club)

Bürgerhaus - Gruppenraum Süd

10:45 bis 11:15 Uhr

Sitzgymnastik für Seniorinnen mit Mia Öztürk und Ina Lux

11:30 bis 12:00

Dance & feel good mit Mia Öztürk

12:30 bis 13:15 Uhr

Bauchtanz - Belly Dance mit Mia Öztürk

13:30 bis 14:00 Uhr

Koordinations- und Gleichgewichtstraining für Jung und Alt mit Mia Öztürk und Ina Lux



Haltung zeigen und Zeichen setzen

Bürgerhaus - Foyer

10:00 bis 15:00 Uhr

Ausstellung "Wegweiserinnen der Region" mit den Archivarinnen Julia Metz und Carmen Daramus

Gemeinschaftsprojekt zum Weltfrauentag mit der Glas Creativ Werkstatt Groß-Rohrheim: zusammen Glaskunst gestalten



Fotoecke mit der Aktionsbank der Frauenbeauftragten zu "Hier ist kein Platz für Gewalt gegen Frauen" und der Bergstraße Bilderbox.

Machen Sie ein Bild, werden Sie Teil unsere Foto-Aktionsbank.



***aufgrund der limitierten Plätze ist eine Anmeldung für die Sportangebote unter frauenbuero@lampertheim.de oder telefonisch unter 06206 701-147 möglich**

***wir empfehlen bequeme Sportkleidung**