

FRAUENGESUNDHEITSWOCHEN

~~~~~  
SÜDPFALZ



„DIE  
NÄCHSTE  
BITTE!“

2021

---

SEPTEMBER-NOVEMBER

# SEPTEMBER – NOVEMBER

**Gesund und fit will jede sein. Frauen, was tun wir dafür? Wir wollen Euch Lust darauf machen, bei den verschiedensten Angeboten, die überwiegend online oder draußen stattfinden, Seele, Geist und Körper wieder voll zu tanken und freuen uns auf Begegnungen.**

Falls Veranstaltungen coronabedingt nicht stattfinden können, erfolgt nach Anmeldung eine Benachrichtigung.

20  21

# SEPTEMBER

- 01 Führung in der Straußenfarm Mhou in Rülzheim → 04.09.21
- 02 Parcour „Fit im Park“ – Bewegungszirkel → 06.09.21
- 03 Tabak „kein“ Gesundheitskraut – Führung → 08.09.21
- 04 Wassergymnastik im Queichtalbad Offenbach → 08.09.21
- 05 Entspannt und ausgeglichen ins Wochenende! – Wanderung → 10.09.21
- 06 „Von der Erde getragen“ – Selbst-Erkundung → 19.09.21
- 07 Virtuelle Bewegungs-Challenge für Frauen → 20.09.–31.10.21
- 08 Familienalltag entspannt gestalten – Online-Vortrag → 20.09.21
- 09 Mit Yoga & Klang entspannt in den Feierabend – Online → 21.09.21
- 10 Winzergold und Kräutergrün – Wanderung → 25.09.21
- 11 Waldbaden – Shinrin-Yoku → 28.09.21
- 12 Depressionen – Online-Vortrag → 30.09.21

# OKTOBER

- 13 Krise oder ganz normaler Alltagswahnsinn → 02.10.21
- 14 Stressfrei durchs erste Baby-Jahr – Online-Vortrag → 11.10.21
- 15 Hexenverfolgung und Hexenzauber – Online-Vortrag → 12.10.21
- 16 Quellen der Vitalität und Kraft – Online-Vortrag → 27.10.21
- 17 Starke Frauen in der Bibel- Ein Orgelkonzert für die Sinne → 29.10.21
- 18 Hommage an Hilde Domin – Lesung & Musik → 31.10.21

# NOVEMBER

- 19 Basenfasten für Frauen – Online-Vortrag → 02.11.21
- 20 Aktiv leben mit Migräne – Online-Talk → 03.11.21

# EINTAUCHEN IN EINE ANDERE WELT

## „EINTAUCHEN IN EINE ANDERE WELT“

Outdoor – Führung in der Straußenfarm Mhou in Rülzheim

Komm mit auf einen kleinen Sinnesausflug nach „Afrika in der Pfalz“. Erfahre in schönem Ambiente mit exotischen Pflanzen und Klängen mehr über den größten Vogel der Welt. Was kann dieses Tier zur Bekämpfung von Epilepsie, Schuppenflechte, Neurodermitis, Laktoseintoleranz oder auch zur Entwässerung beitragen?

04.09.21  
10 Uhr

Anmeldung: [gleichstellungsbeauftragte@ruelzheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@ruelzheim.de)  
oder Tel: 0176/17 68 00 32

01



# PARCOUR FIT IM PARK

## PARCOUR „FIT IM PARK“

Outdoor – Bewegungszirkel

Bitte kommt rechtzeitig in sporttauglicher Kleidung und Sportschuhen zum Parcours mit den Bewegungssteinen. Wir freuen uns auf eine Stunde gemeinsamer Bewegung (Functional Training) und auf viel Spaß mit Euch an der frischen Luft.

Wo? Stadtpark an Fronte Diez, Germersheim

**Trainerin: Stefanie Walther**

**Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Lingenfeld.**

**06.09.21  
19 Uhr**

**Anmeldung: [theresia.butz@vg-lingenfeld.de](mailto:theresia.butz@vg-lingenfeld.de) oder  
Tel: 06344/50 91 01**

02



# TABAK „KEIN“ GESUNDHEITSKRAUT

## TABAK „KEIN“ GESUNDHEITSKRAUT

Outdoor – Bewegungszirkel

Freut Euch auf eine Führung entlang des Tabakrundwegs mit Abschluss im Tabakschuppen. Festes Schuhwerk wird empfohlen. Die Teilnehmerinnenanzahl ist begrenzt. **Anmeldung bis 02.09.21.**

Wo? Rathaus Hatzenbühl

Kosten: inkl. Snack 10 €

08.09.21  
15 – 17 Uhr

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

# 03

# LUST AUF BEWEGUNG IM WASSER?

## BEWEGUNG IM WASSER?

Outdoor – Wassergymnastik im Queichtalbad Offenbach

Wassergymnastik ist gelenkschonend und effektiv, ein gutes Training für Kraft und Ausdauer. Ideal für alle Altersgruppen.

Treffpunkt: Queichtalbad, Konrad-Lerch-Ring 5, Offenbach

Kosten: 3€

08.09.21  
17 – 17.45 Uhr

Anmeldung:  
[n.kruppenbacher@offenbach-queich.de](mailto:n.kruppenbacher@offenbach-queich.de) oder  
Tel: 06348/98 61 82

04





# ENTSPANNT & AUSGEGLICHEN

## ENTSPANNT UND AUSGEGLICHEN INS WOCHENENDE!

### Outdoor

Mit der Kraft der Natur resilienter werden und dem Stress Lebewohl sagen, bei einer Wanderung im Pfälzerwald. Mit der Natur-Resilienz-Trainerin Gudrun Stübinger-Kohls stärken wir anhand verschiedener Übungen unsere seelische und körperliche Widerstandskraft und genießen dabei den Wald als Inspiration und Entschleuniger. Was gehört in unseren Lebensrucksack, um beruflich wie privat gut gegen Stress gerüstet zu sein?

Kosten: 20€, inkl. Snack und Getränk

10.09.21  
15 – 18 Uhr

Anmeldung: [shubert@landau-land.de](mailto:shubert@landau-land.de) oder  
Tel: 06341/14 31 16

# 05



# „VON DER ERDE GETRAGEN“

## „VON DER ERDE GETRAGEN“

Outdoor

Die Erde bietet uns eine Lebensgrundlage und trägt uns ganz selbstverständlich. Übertragen auf unser Menschsein wollen wir im Wald erkunden, was jeder und jedem von uns auch in schwierigen Zeiten Halt gibt und was wir in dem Zusammenhang von der Natur lernen können.

**Kursleiterin: Viola Ohly, B.Sc., Psychologie**

Treffpunkt: Parkplatz Taubensuhl

Kosten: 10 €

Anmeldeschluss: 12.9.2021

19.09.21  
15 – 18 Uhr

Anmeldung: [www.vhs-suew.de](http://www.vhs-suew.de) oder  
Tel: 06341/940-188

06

# NATUR ERLEBEN & BEWEGEN

## NATUR ERLEBEN & BEWEGEN IM EIGENEN RHYTHMUS Virtuelle Bewegungs-Challenge für Frauen

Dir fehlt die Motivation für mehr Bewegung? Dann nimm an der Challenge teil und werde aktiv! Du bewegst Dich dabei im eigenen Rhythmus und schaffst einen Ausgleich zu Stress und Belastungen im Alltag. Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. In diesem digitalen Veranstaltungsformat ohne Wettbewerbsgedanken geben wir Dir die Gelegenheit, Dich über 6 Wochen kleinen neuen Herausforderungen zu stellen. Tausche Dich mit anderen Frauen in der Facebook-Gruppe aus, entdecke neue Wege und spüre, was Dir gut tut und was Du vielleicht als Routine in deinen Alltag integrieren kannst. Nur Mut – es gibt nichts zu verlieren.

**Anmeldung erforderlich bis 17.09.2021!**

Kosten: 10 € inkl. Urkunde und Ehrenpreis

20.09. –  
31.10.21

Anmeldung:  
[www.vg-herxheim.de/rathaus/gleichstellungsbeauftragte](http://www.vg-herxheim.de/rathaus/gleichstellungsbeauftragte)  
oder Tel: 07276/50 11 34

07



# FAMILIENALLTAG ENTSPANNT GESTALTEN

## MEINEN FAMILIENALLTAG ENTSPANNT GESTALTEN

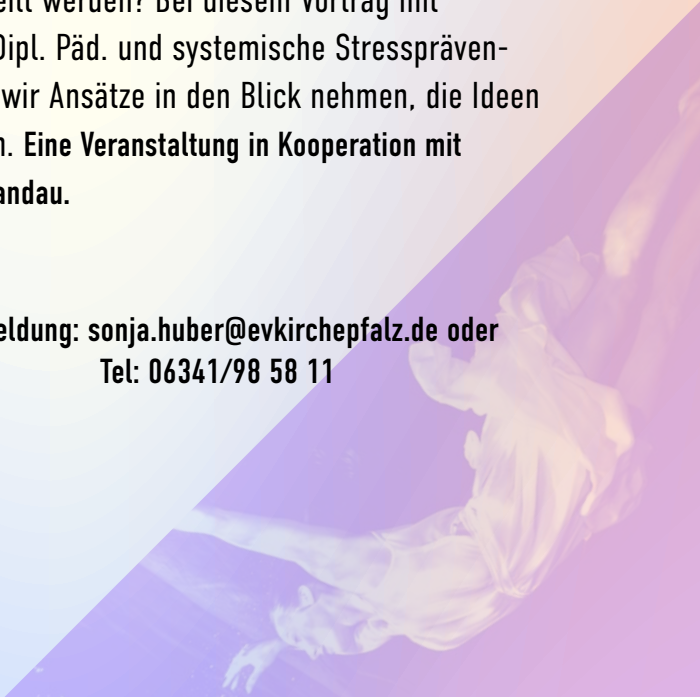
Online-Vortrag für Frauen

Für viele Frauen ist der Familienalltag mit Stressbelastungen verbunden. Sie werden von zahlreichen Terminen, Aufgaben und Anforderungen überflutet und haben wenig Raum für Auszeiten. Das hat Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit. Welche „Stellschrauben“ können Frauen drehen, um den Familienalltag entspannter zu gestalten? Wer kann unterstützen, was kann entlasten und stärken? Wie kann Verantwortung in der Partnerschaft gerecht(er) geteilt werden? Bei diesem Vortrag mit Katharina Grünewalt, Dipl. Päd. und systemische Stresspräventionsberaterin, wollen wir Ansätze in den Blick nehmen, die Ideen für diese Fragen geben. **Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Haus der Familie Landau.**

20.09.21  
19.30 Uhr

Anmeldung: [sonja.huber@evkirchepfalz.de](mailto:sonja.huber@evkirchepfalz.de) oder  
Tel: 06341/98 58 11

08



# MIT YOGA & KLANG

## MIT YOGA & KLANG ENTSPANNT IN DEN FEIERABEND Online

In Kooperation mit „Auszeit, Klang-Yoga- und Entspannungsoase“.  
Im Hatha-Yoga geht es um Bewegung, den Kreislauf in Schwung zu bringen, Blockaden zu durchbrechen, Spannungen zu lösen. Es ist ganz wichtig eine Balance aus Anspannung und Entspannung, aus Kraft und Flexibilität zu finden. Der Körper dient als Tor zum Bewusstsein. Yoga wirkt einzigartig auf Körper, Geist (Verstand) und Seele. Dehnen, Kräftigen und Entspannen im Flow. Für abends oder auch zwischendurch, wenn die Gedanken kreisen. Pranayama (Atemübung), Asana (Körperübungen), Mobilisierung der Wirbelsäule, Stärkung der Muskulatur und des Bindegewebes und Shavasana (Tiefenentspannung mit Klangschalen begleitet) sind Bestandteile der Yogaeinheit.

**Geeignet für Alle, egal ob Yogaerfahrene oder Anfänger.  
Wir brauchen eine Matte, Kissen und eine Decke.**

21.09.21  
18:30 Uhr

Anmeldung: [gleichstellung@annweiler.rlp.de](mailto:gleichstellung@annweiler.rlp.de)  
Tel. 06346/301-136 oder 06346/301-107

09

# WINZERGOLD & KRÄUTERGRÜN

## WINZERGOLD UND KRÄUTERGRÜN – LÄSST NICHT NUR FRAUEN AUFBLÜH'N

Outdoor

Komm' mit zu einer gemütlichen Wanderung rund um Maikammer und in den mediterranen Garten auf der Suche nach leckeren und gesunden Wildkräutern. Erfahre Wissenswertes über die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten. Anschließend werden die gesammelten Schätze in der Vinothek zu kleinen Delikatessen verarbeitet und zusammen mit zwei Maikammerer Weinen verkostet.

Treffpunkt: Rathaus Maikammer, Immengartenstr. 24

Kosten: 24,50 € (vor Ort zu zahlen)

25.09.21  
14 – 17:30 Uhr

Anmeldung: [karin.beetz@vg-maikammer.de](mailto:karin.beetz@vg-maikammer.de) oder  
Tel: 0151/14 00 92 74

10

# WALDBADEN

## WALDBADEN – SHINRIN-YOKU

Outdoor – Waldbaden bringt Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht

Beschenke Dich an diesem Nachmittag mit einer Pause vom Alltagsdenken und widme Dich der bewussten Wahrnehmung. Verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen helfen Dir, in der Gegenwart anzukommen, sich selbst und die Natur intensiver zu erleben. In jedem Augenblick gibt es unendlich viel wahrzunehmen, wenn wir uns auf diesem Augenblick einlassen. Langsam gehend, still unter einem Baum sitzend oder auf dem Waldboden liegend, nimmst Du Dinge wahr, die Dir zuvor nie aufgefallen sind. Gefühle der Freude, des inneren Friedens und der Verbundenheit können sich einstellen.

**Kursleiterin: Frau Karin Stattmüller-Ehrhardt, Dt. Akademie für Waldbaden und Gesundheit, St. Martin**

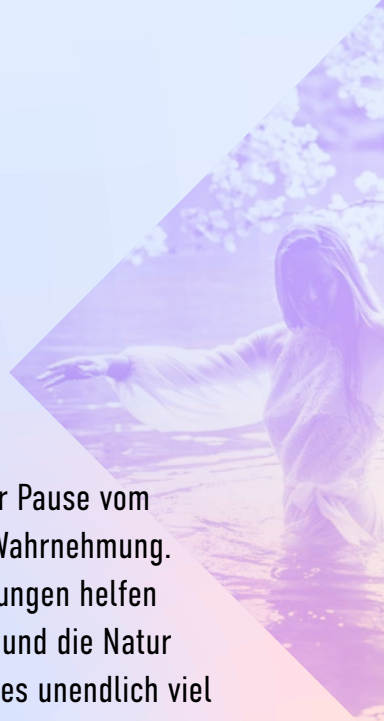
Treffpunkt: Parkplatz Parkklinik, Kurtalstr. 83-85, Bad Bergzabern

Kosten: 10 €

28.09.21  
14 – 17 Uhr

Anmeldung: [m.rothmann@vgbza.de](mailto:m.rothmann@vgbza.de) oder  
Tel. 06343/70 15 16

11



# DEPRESSIONEN

## DEPRESSIONEN

Online

Doppelt so viele Frauen wie Männer geben an, sich seelisch belastet zu fühlen, so die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Ebenso geben auch mehr Frauen an, in ihrem Leben bereits von einem Burn-out-Syndrom betroffen gewesen zu sein. Durch die Pandemie hat sich dieser Zustand sogar noch verschärft. Der Spagat zwischen Arbeit sowie der Betreuung von Kindern und pflegebedürftiger Angehöriger gehört wohl zu den Gründen, warum mehr Frauen als Männer psychisch angegriffen sind. Über die Hintergründe und möglichen Ursachen, aber auch was Frauen in einer Depression für sich tun können, informiert Frau Dr. med. Altherr, Chefarztin für Psychosomatik.

In Kooperation mit der Asklepios Südpfalzlinik Germersheim.

30.09.21  
17:30 Uhr

Anmeldung:  
[l.trog@kreis-germersheim.de](mailto:l.trog@kreis-germersheim.de) oder  
Tel: 07274/53 11 09

12





# KRISE ODER ALLTAGSWAHSINN

**KRISE ODER GANZ NORMALER ALLTAGSWAHSINN –**  
Gleichzeitig mir und meinen Herausforderungen gerecht werden  
Innen & Outdoor

So wie der Körper braucht auch die Seele ein gutes Immunsystem, die Psychologie nennt das „Resilienz“. Nimm Dir ein paar wenige Stunden, es zu pflegen und zu stärken, „Schätze“ für ein gesundes und zufriedenes Leben auszugraben und zu entdecken. Du erfährst alte und neue Erkenntnisse, hast Zeit für Dich selbst und für Austausch mit Anderen. Diese Veranstaltung soll in Präsenz unter den bekannten Hygieneregeln (3 G) stattfinden.

**Die Referentin Birgit Stetter ist Diplom Psychologin und zertifiziert in Gesundheits- und Präventionspsychologie.**

Veranstaltungsort: Pfalzkrlinikum Klingenmünster

18€ inkl. Getränke und Snack

02.10.21  
10 – 14:00 Uhr

Anmeldung:  
[silke.mathes@pfalzkrlinikum.de](mailto:silke.mathes@pfalzkrlinikum.de)



13



# STRESSFREI DURCHS ERSTE BABY-JAHR

## ENTSPANN DICH – STRESSFREI DURCHS ERSTE BABY-JAHR

Online

Alles Wichtige zum Schlafen, Ernährung und zur gesunden Entwicklung, damit es für Mama, Papa und Baby rund läuft. Zwei Kinderkrankenschwestern und somit Babyexpertinnen geben Antworten und unterstützen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Haus der Familie Landau.

11.10.21  
19:30 Uhr

Anmeldung: [sonja.huber@evkirchepfalz.de](mailto:sonja.huber@evkirchepfalz.de) oder  
Tel: 06341/98 58 11

14

# HEXENVERFOLGUNG & HEXENZAUBER

**„HEXENVERFOLGUNG UND HEXENZAUBER –**  
Ein Online-Vortrag von Rolf Übel und Alexander Roth

Die Hexenverfolgung fand in unserem Raum von ca. 1570 bis 1630 statt. In den Geständnissen vermeintlicher Hexen finden sich auch viele Hinweise auf Hexensalben und Hexentränke, die zu dem sog. „Schadzauber“ der Hexen gehören und mit denen sie Menschen schaden sollten. Der Historiker Rolf Übel gibt einen Überblick über die Hexenverfolgung in der Südpfalz und geht näher auf die Aussagen zu den zauberwirksamen Tränken und Salben ein, der Arzt und Apotheker Alexander Roth stellt dar, welche tatsächliche Wirkung die in den historischen Quellen genannten Kräuter und andere Ingredienzien auf die Menschen gehabt haben können, und ob sich aus ihnen das von den Angeklagten geschilderte Erleben bei den Hexentänzen erklären lässt. Ein Ausblick zu den „modernen Hexensalben“ schließt den Online-Vortrag ab.

12.10.21  
19 Uhr

Anmeldung: [gleichstellung@annweiler.rlp.de](mailto:gleichstellung@annweiler.rlp.de) oder  
Tel: 06346/301-136 oder 06346/301-107

15

# QUELLEN DER VITALITÄT & KRAFT

## QUELLEN DER VITALITÄT UND KRAFT – SCHRITTE ZUR ACHTSAMKEIT

Online

Was braucht es, um Balance in jedem Lebensalter aufrecht zu erhalten? Der Antwort auf diese Frage kommen die Teilnehmerinnen des Workshops näher und erhalten, neben kurzen theoretischen Ausführungen zu Stressentstehung und Stressregulation, Handwerkszeug an die Hand, um selbstmitfühlend Kraft und Vitalität auch in herausfordernden Zeiten beizubehalten.

Referentin: Stefanie Milz von Blickpunkt Mensch

27.10.21  
18 Uhr

Anmeldung:  
[gleichstellungsbeauftragte@germersheim.eu](mailto:gleichstellungsbeauftragte@germersheim.eu)

# 16

# STARKE FRAUEN IN DER BIBEL

## STARKE FRAUEN IN DER BIBEL –

Ein Orgelkonzert für die Sinne

Wir lassen Eva, Esther, Judith, Mirjam, Maria und Junia zu uns sprechen: Starke Frauen aus der Bibel, die uns heute noch inspirieren, beflügeln, ermutigen und uns Halt geben können. Freut euch auf schöpferische Leistungen von Komponistinnen, die in einer patriarchalischen Welt im Gedächtnis der Öffentlichkeit keine angemessene Würdigung erfuhren.

Mit Dekanin i.R. Angelika Keller und Pfarrerin Heike Messerschmitt.  
An der Rieger-Orgel: Anna Linß, Stifts- und Bezirkskantorin.  
**Kooperation mit der protestantischen Stiftskirchengemeinde Landau.**  
Wir freuen uns über eine Spende für ein Frauenprojekt.

29.10.21  
19 Uhr

Wo? Stiftskirche, Marktstraße 97, 76829 Landau  
Keine Anmeldung erforderlich.

17

# NUR EINE ROSE

## „NUR EINE ROSE ALS STÜTZE“ –

Hommage an Hilde Domin (Lesung & Musik, drinnen)

**Poesie – ihre positive Wirkung auf Herz und Sinne sind den Menschen schon seit der Antike bekannt.**

Der lange Lebensweg der Dichterin Hilde Domin (1909-2006) war von Erfahrungen als Heimatlose und Entwurzelte geprägt, denen sie in ihren Gedichten und literarischen Werken ein entschlossenes „Dennoch“ und einen unbändigen Lebenswillen entgegensetzte. Berühmt wurde sie mit ihrem ersten Gedichtband „Nur eine Rose als Stütze“, (1959). Marion Tauschwitz begleitete die Dichterin während ihrer letzten fünf Lebensjahre als Mitarbeiterin und enge Vertraute. Im Jahr 2009 legte sie zu Domins 100. Geburtstag die erste umfassende Hilde-Domin-Biografie vor. Tauschwitz führt durch die Hommage an die Dichterin und wird dabei begleitet von dem bekannten Gitarristen Adax Dörsam und seinen einfühlsamen Klängen.

Veranstaltungsort: Villa Wieser, Herxheim

31.10.21  
17 Uhr

Informationen und Tickets:  
[www.vg-herxheim.de/veranstaltungskalender/tickets](http://www.vg-herxheim.de/veranstaltungskalender/tickets)

18



# BASENFASTEN FÜR FRAUEN

## **BASENFASTEN FÜR FRAUEN – URLAUB FÜR DEINEN DARM**

Onlinevortrag

Kurzer, knackiger Onlinevortrag mit anschließender Gymnastik, abgerundet durch eine geführte Meditation. Hast Du gewusst, dass dein Körper bei jeder Krankheit, egal welcher, übersäuert ist? Basenfasten ist ein Verzicht, der glücklich macht. Mit einer Basenfastenkur gibst Du deinem Organismus die Möglichkeit zum Großputz. Genussvoll essen und satt werden. Entsäuern, entgiften und gesund abnehmen, ohne „Jo-Jo“ Effekt. Mach mit! Du erhältst wertvolle Informationen und gewinnst einen Einblick, wie eine Basenfastenwoche aussehen könnte. Du benötigst: Gymnastikmatte, Decke, evtl. Kissen und kuschelige Socken.

**Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Referentin Delphine Gieske, ärztlich geprüfte Fastenleiterin.**

02.11.21  
19 – 20:30 Uhr

Anmeldung:  
[delphinegieske@aol.com](mailto:delphinegieske@aol.com)

19

# AKTIV LEBEN MIT MIGRÄNE

## AKTIV LEBEN MIT MIGRÄNE

### Online-Talk

Frauen sind dreimal häufiger von Migräne betroffen als Männer. Was Frauen bei monatlichen Attacken während der Regel, in Schwangerschaft, Stillzeit und den Wechseljahren hilft, mitten im Leben zu stehen. Darüber unterhalten wir uns mit Veronika Bäcker, Landauerin und Präsidentin der MigräneLiga e.V. Deutschland und Anja Rech, Chefredakteurin des Migräne- und Kopfschmerzmagazins sowie anderen betroffenen Frauen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der deutschen MigräneLiga e.V. und der Selbsthilfegruppe Migräne Landau (Pfalz).

Kostenfrei.

03.11.21  
19:30 Uhr

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

20

**ORGANISIERT VON DEN  
GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTEN  
DER SÜDPFALZ**

**Lisa-Marie Trog, Landkreis Germersheim**

**Denise Hartmann-Mohr, Stadt Germersheim**

**Melanie Löhle, Verbandsgemeinde Kandel**

**Theresia Butz, Verbandsgemeinde Lingenfeld**

**Yvonne Klein, Verbandsgemeinde Rülzheim**

**Jutta Bauer, Verbandsgemeinde Jockgrim**

**Evi Julier, Stadt Landau**

**Isabelle Stähle, Landkreis Südliche Weinstraße**

**Jutta Rink und Inge Keller, Verbandsgemeinde Annweiler**

**Marita Rothmann, Verbandsgemeinde Bad Bergzabern**

**Dr. Hannah Klima, Verbandsgemeinde Herxheim**

**Sandra Hubert, Verbandsgemeinde Landau-Land**

**Karin Beetz, Verbandsgemeinde Maikammer**

**Nicole Kruppenbacher, Verbandsgemeinde Offenbach**

**Silke Mathes, Pfalzkrlinikum**

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

**Dir gerne zur Verfügung.**