

SAMSTAG, 25.09.2021, 9:30 - 15:30 UHR

## FRAUEN. GESUNDHEIT - LIVE!

An diesem Tag dreht sich alles um Dich und Deine Gesundheit ...

mit Workshops wie HIIT, Pilates, Stepptanz, Selbsthypnose, Entspannung und Vorträgen.

Wir laden Dich ein, auszuprobieren, was Dir Spaß und Lust macht! Entdecke mit der kfd eine neue Leidenschaft und tu Körper, Geist und Seele etwas Gutes - eine absolute Win-Win-Situation!

### VORTRÄGE

#### "Mein innerer Schweinehund", Vortrag mit Patricia Dill, Diplom-Psychologin

Wenn du einen inneren Schweinehund hast, sagen wir "Willkommen im Club!", aber auch "Herzlichen Glückwunsch!". Denn damit hast Du eine Seite in Dir, die dafür sorgt, dass Du Dich nicht überforderst. Wie kann es aber gelingen, den Schweinehund in uns zu bewegen und Pläne trotzdem in die Tat umzusetzen?

#### "Richtig Schlafen", Vortrag mit Dr. V. Trüten, Facharzt für Innere Medizin, Schwerpunkt Pneumologie, Schlafmedizin

Schlafen hat enorme Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Verstand und Körper erholen sich, das Immunsystem wird stärker und robuster! Der Vortrag beleuchtet die Grundlagen der Wach-Schlaf-Regulation und die häufigsten schlafmedizinischen Krankheitsbilder.

## INFORMATIONEN UND AUSKUNFT

#### Veranstalterin

kfd-Diözesanverband Münster e. V.  
Schillerstr. 44b  
48155 Münster  
www.kfd-muenster.de  
kfd@bistum-muenster.de  
Tel.: 0251-495471

#### Veranstaltungsort:

Berufskolleg Beckum  
Hansaring 11  
59269 Beckum  
www.berufskolleg-beckum.de

## KOSTEN UND ANMELDUNG

#### Teilnehmerkosten

25 € inklusive Mittagssnack

#### Anmeldungen

richten Sie bitte bis 10. September 2021 per E-Mail an kfd@bistum-muenster.de

## UNBEDINGT MITBRINGEN

- Sportliche, bequeme Kleidung
- Hallenschuhe
- Turnmatte

SEI LIVE DABEI ...!

SA., 25. SEPT 2021

LIVE IN BECKUM



SAMSTAG, 25.09.2021, 9:30 - 15:30 UHR

FRAUEN. GESUNDHEIT - LIVE!  
ENERGIE. BEWEGUNG. IMPULSE

kfd

# ENERGIE.BEWEGUNG.IMPULSE

## WORKSHOPS

### **Step by step - Stepptanz für Anfänger mit Stefanie Feldmann, Tanzpädagogin**

Stepptanz ist wie Musik mit den Füßen! Lernen Sie die rhythmische und technische Vielfalt des Stepptanzes kennen. Einfache Basisschritte werden zu einer kleinen Choreographie. Steppschuhe können ausgeliehen werden.

### **Happy Fitness - Dance-Aerobic zum Kennenlernen mit Stefanie Feldmann, Tanzpädagogin**

Tänzerische und bekannte Aerobic-Elemente garantieren gute Laune und enden in entspanntem Cool-down mit intensivem Stretching.

### **Improtheater! mit Tobias Winopahl, Theaterpädagoge**

Improvisation ist alles – auch in alltäglichen Situationen und Herausforderungen! Einfach MACHEN, dabei Spaß haben und nicht gleich alle Möglichkeiten hin und her wälzen - über verschiedene Übungen und Methoden lernst Du Dein eigenes Improvisationstalent näher kennen, entdeckst es neu und förderst es.

### **HIIT - Fettverbrennung auf Hochtouren mit Nadya Saidi, Fitness- und Gesundheitstrainerin**

Die Trainingsmethode „HIIT“ steht für „High Intensity Intervall Training“, ein intensives Kraftausdauertraining. Der Körper kommt dabei an seine maximale Belastungsgrenze und es kommt zu einem effektiven Fettab- und Muskelaufbau.

### **Weil ich es mir wert bin – Selfcare für Frauen? mit Dr. Ulrike Kröger, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin**

Wo bleiben die eigenen Bedürfnisse in den vielen Rollen einer Frau? Warum es gut ist, mich selbst wichtig(er) zu nehmen und welche Ansatzpunkte es im Alltag dafür gibt, dazu bietet dieser Workshop Raum.

### **Entspannung für Frauen mit Marlies Hagemann, Entspannungspädagogin**

Entspannung ist eine wichtige Ressource für Gesundheit und Wohlbefinden. Probieren Sie Entspannungsmethoden aus, die zu mehr Harmonie, Gesundheit und Lebensfreude führen können. Decke und dicke Socken mitbringen!

### **Intuitives Bogenschießen mit Burkhard M. Reinberg, Bogentherapeut, Persönlichkeits- und Gesundheitstrainer**

Zwischen körperlicher An- und Entspannung erleben Sie geistige Ruhe ohne Leistungsdruck durch Grundtechniken des intuitiven Bogenschießens. Lassen Sie innere Spannung und Pfeile los, lernen Sie einfache, effektive Atem- und Mentalübungen, die positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem haben.

### **Pilates – mehr Kraft, mehr Beweglichkeit & Ausdauer mit Petra Mattenklotz, Hebamme**

Beim Pilates mobilisieren und stärken Dehn- und Kräftigungsübungen Deinen Körper. Durch kontrolliertes Ansteuern der Körpermitte, bewusste Atmung und präzise Übungen schulst Du Deine Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und förderst eine gesunde Haltung. Ein wunderbares Körpergefühl!

### **Faszientraining mit Rüdiger Dirksen, Physiotherapeut**

Das muskuläre Bindegewebe 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. Erhalte theoretische und praktische Einblicke in die faszinierende Welt der Faszien.

### **Selbsthypnose – neu programmieren und unliebsame Verhaltensweisen los werden! mit Gabriele Windbrake, Heilpraktikerin**

Wir naschen, shoppen, verfallen Serien, rauchen und trinken - gegen unseren Willen! Die Macht der Gewohnheit liegt im Unterbewussten. Eine Umprogrammierung können wir mit Selbsthypnose veranlassen. Diese ist eine Reise zu uns selbst, zu ureigenen Lösungen. Entscheide Dich. Selbstbestimmt. Frei!

### **Akupressur mit Hannelore Gieseke, Heilpraktikerin (HPA)**

Akupressur ist eine der ältesten Behandlungsmethoden – und heute so aktuell wie vor 3000 Jahren. Oft sind wir beeinträchtigt durch innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Stress, Reizbarkeit, Übelkeit, Verspannungen und Schmerzen. Durch diese Beschwerden fühlen wir uns unwohl und die Leistungskraft sinkt. Hier hilft die Akupressur, körperliches und seelisches Wohlbefinden zurückzugewinnen.

### **Feldenkrais mit Sandra Malenke, Feldenkrais-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin**

Mit Feldenkrais beweglicher und schmerzfreier werden. Lernen Sie, Ihren Körper besser wahrzunehmen und beweglicher zu werden, mit Hilfe von kleinen und sanften Bewegungen im Liegen und das ohne große Anstrengungen.