



# „Auszeit von A bis Z“

Kneipp-Verein Gronau veranstaltet 15. FrauenPowerday am 25.10.2014

Das Motto „Auszeit von A-Z“ zieht sich wie ein roter Faden durch das Programmangebot für Frauen zum 15. Gronauer FrauenPowerday, der am Samstag, den 25. Oktober ab 13.30 Uhr im Walter Thiemann Haus stattfindet.



Die Veranstaltergemeinschaft aus Kneipp-Verein Gronau, Gleichstellungsstelle, Volksbank Gronau-Ahaus, Ikk classic, Westfälische Nachrichten und Landessportbund NRW hat für die Jubiläumsveranstaltung einen bunten Strauß an Angeboten wie Bewegungscocktail, Wasserinspirationen, gemeinsamen Kaffeetrinken, Talk, Ausprobier- und Mitmachangeboten sowie Musik und Gewinnspiel geschnürt.

„In der Hektik des Alltags brauchen wir Oasen von erholsamen Aktivitäten, die neue Lebensenergien wecken und der FrauenPowerday liefert eine Reihe von Anregungen“, sagt Kneipp-Vereins-Vorsitzender Bernd Ahlers.

Die Gleichstellungsbeauftragte Edith Brefeld ist seit Jahren engagierte Kooperationspartnerin in Sachen FrauenPowerday. Sie sagt: „Die Auszeit ist ein Begriff aus dem Sport. Dort zeigen Spielende und Trainer Auszeiten an, um die Taktik an neue Gegebenheiten anzupassen. Wir wollen mit dieser Veranstaltung auch eine ‚Auszeit‘ nehmen um zu reflektieren. Die vorgestellten Angebote dienen dazu, neue Perspektiven zu gewinnen und hoffentlich in den Alltag zu integrieren.“

„Die Volksbank Gronau-Ahaus unterstützt den FrauenPowerday gerne“, sagt Margrit Florack. Die Veranstaltung ist bereits ein fester Termin im Veranstaltungskalender von Gronau. Die Frauen werden in der heute oft stressigen Zeit zum Abschalten vom Alltag eingeladen. Alle Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit diverse Mitmachangebote auszuprobieren, einfach Spaß zu haben und sich mit anderen Besucherinnen beim gemeinsamen Kaffeetrinken auszutauschen.

„In unserer schnelllebigen Zeit hat sich die Rolle der Frau verändert. Beruflicher Erfolg ist Frauen genauso wichtig wie Erfolg und Zufriedenheit in Partnerschaft und Familienleben“ sagt Sonja Fruhner von der IKK classic. Der Spagat im Alltag führt oft zu Stress, zu körperlichen und seelischen Belastungen. Mit den Angeboten des Kneipp-Vereins können sie dem entgegenwirken und den Tag damit verbringen, die eigenen Energien auf zu laden, die eigenen Ressourcen wieder zu entdecken und neu zu aktivieren. Auch die Apothekerin Doris Lienkamp erlebt täglich Frauen in ihrem Spannungsfeld „Beruf, Haushalt, Familie“. „Ich unterstütze das Angebot für Frauen gerne, weil man viele Anregungen erhält, die leicht in den Alltag integrierbar sind“, berichtet sie.

Mit einem Bewegungscocktail und der Begrüßung durch Edith Brefeld und Bernd Ahlers werden die Besucherinnen auf den Tag eingestimmt. Dann überbringt die Schirmherrin Sonja Jürgens, Bürgermeisterin der Stadt Gronau, und Silke Stockmeier vom Landessportbund NRW der Veranstaltung ihre Grußworte. Vor dem gemeinsamen Kaffeetrinken gibt es die Möglichkeit Wasserinspirationen durch Armbaden auszuprobieren. Um 14.45 Uhr begrüßt Moderatorin Edith Brefeld in der Talk-Runde „Auszeit von A-Z“ Expertinnen wie die Bürgermeisterin Sonja Jürgens, die Psychologin Ingeborg Belger und die Gymnastiklehrerin Gundel, die über ihre Erfahrungen und Einsichten berichten. Für das persönliche Interesse können die Frauen ab 15.30 Uhr acht Ausprobierangebote in zwei Staffeln ausprobieren. Die Entscheidungen können zugunsten von Yoga, Zumba, Tanz in die Meditation, Sanddornhandmassage, Fantasiereise, Pilates, Fit&fetzig oder für Massageideen fallen.

Zum Abschluss sollen musikalische Klänge der Alstätter Gruppe „Young Voices“ und der Bekanntgabe der Gewinnerinnen die Besucherinnen mit Spaß und guter Stimmung verabschieden.

Eintritt für Kneipp- und Ikk classicmitglieder frei, Nichtmitglieder beteiligen sich mit fünf Euro. Anmeldung wünschenswert unter der Telefonnummer 02562-12-477

#### Kontakt:

Kneipp-Verein Gronau e.V.

Bernd Ahlers

Parkweg 50

48599 Gronau

Telefon 0 25 65 / 35 28

kneipp-gronau@gmx.de

www.kneippverein-gronau.de