



„Lebenswelten von Frauen“

Kneipp-Verein Gronau veranstaltet 16. Frauen-Power-Day

„Lebenswelten von Frauen“ ist Thema des 16. Gronauer Frauen-Power-Day, zu dem Frauen aus nah und fern am Samstag, den 24. Oktober von 13.30 bis 17.30 Uhr im Walter-Thiemann-Haus herzlich willkommen sind. Die Kooperationsgemeinschaft aus Kneipp-Verein, Gleichstellungsstelle der Stadt Gronau, Volksbank Gronau-Ahaus, IKK classic, Antonius Apotheke, Westfälische Nachrichten und Landesverband NRW hat für die Veranstaltung wieder einen bunten Strauß an Angeboten zusammen gestellt. Vertreter der Kooperationspartner waren sich daher im Vorfeld einig: „Wir sind froh um uns auch in diesem Jahr am Frauen-Power-Day beteiligen zu können, damit die Frau von Heute die Möglichkeit hat, sich eine Auszeit von ihrem Alltag zu nehmen. In der heutigen Zeit ergeben sich häufig Doppelbelastungen durch Familie und Beruf, wodurch die notwendigen Pausen meist zu kurz kommen.“ So dürfen sich die Besucher an diesem Nachmittag auf einen Mix aus Bewegung, gemeinsamem Kaffeetrinken, einer Talkrunde, Mitmachangeboten sowie musikalischer Unterhaltung und einem Gewinnspiel mit attraktiven Sachpreisen freuen.



„Der Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V. hat sich dieses Jahr dazu entschieden, diesen Aktionstag im Rahmen des Förderprogramms `Bewegt älter werden` des Landessportbundes NRW zusammen

mit dem Kneipp-Verein in Gronau auszurichten“, so die Geschäftsstellenleiterin des Kneipp-Bund Landesverbands NRW, Sarah Succow. „Wie kann Frau also ihr Leben mit Bewegung und Sport füllen und so den Prozess des Älterwerdens begleiten, um möglichst lange aktiv und gesund zu bleiben? Am Frauen-Power-Day werden viele verschiedene Workshops ausprobiert werden können, um für Anregungen und Idee zu sorgen, wie ein bewegtes Älterwerden gestaltet werden kann. Der generationsübergreifende Aspekt liegt uns hier besonders am Herzen, um Brücken zwischen Alt und Jung zu schlagen. Angebote, die auf keine spezielle Altersgruppe zugeschnitten sind fördern das Miteinander und haben einen enormen Lerneffekt“, betont Succow.

„In der langen Tradition der Gronauer Frauen-Power-Day haben wir gelernt, dass das Gesundheitsverständnis von Frauen komplexer und individueller geworden ist. Erlebnis- und Wohlfühlfaktoren spielen dabei eine besondere Rolle. Mit dem diesjährigen Thema möchten wir die Frauen generationsübergreifend erreichen, sind sie – je nach Alter – doch in einer Reihe von Lebenswelten zu Hause“, erläutert der 1. Vorsitzende des Kneipp-Vereins, Bernd Ahlers.

Unter der Leitung von Präventionsübungsleiterin Mechthild Büscher starten die Besucher bewegt in den Nachmittag. Nach der Eröffnung des Frauen-Power-Day durch Edith Brefeld (Gleichstellungsstelle der Stadt Gronau) und Bernd Ahlers überbringen die stellvertretende Bürgermeisterin Birgit Tegetmeyer sowie Sarah Succow Grußbotschaften, ehe eine kleine Stärkung in Form von Kaffee und Kuchen auf dem Programm steht.

Um 14.30 Uhr begrüßt Moderatorin Edith Brefeld in der Talk-Runde „Sport früher – Sport heute“ Expertinnen wie Gabi Könnemann (aktiv beim TV Epe und dem Stadtsportverband Gronau) und Lena Baumann (3-fache Sportlerin des Jahres, aktiv bei den Vereinigten Sportschützen Epe und Vorwärts Gronau Handball), die über ihre eigenen Erfahrungen berichten.

Ab 15.15 Uhr haben die Frauen die Qual der Wahl, sich für zwei der insgesamt sieben Workshops zu entscheiden, in denen sie aktuelle Kneipp-Angebote ausprobieren können. Die Palette reicht in diesem Jahr von „Power-Yoga – Bewegung als Meditation“ und „Säure-Basen Balance – ein Beitrag für mehr Lebensqualität“ über „Japanische Heilströme“ und „Singen macht Spaß, Singen tut gut“ bis hin zu „Massage-Ideen – ein wohltuendes Erlebnis“, „Pilates – das sanfte Training“ und „Fit & fetzig – das gewisse Etwas für die Tiefenmuskulatur“.

Einen musikalischen Sektausklang bereitet der Gronauer Chor „Cross Over“, ehe die Bekanntgabe der Gewinnerinnen den unterhaltsamen Nachmittag beendet.

Der Eintritt ist für Kneipp- und IKK-classic-Mitglieder frei, Nichtmitglieder beteiligen sich mit fünf Euro. Eine Anmeldung zum Frauen-Power-Day ist wünschenswert unter der Telefonnummer ☎02562 / 4054664 oder per E-Mail unter www.kneippverein-gronau.de.

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