



## Frauengesundheit – Faktencheck

### Allgemein:

- Die Lebenserwartung steigt weiter, Frauen werden durchschnittlich 83,4 Jahre alt und damit fünf Jahre älter als Männer.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

- Häufigste Todesursache bei Frauen und Männern (37% bei Frauen im Jahr 2020).
- Frauen haben andere Symptome als Männer, dadurch wird der Herzinfarkt schlechter erkannt.

### Muskel-Skelett-Erkrankungen:

- Muskel-Skelett-Erkrankungen wie Arthrose und Osteoporose kommen bei Frauen häufiger vor als bei Männern.

### Psychische Gesundheit:

- Frauen sind häufiger von Depressionen, Angststörungen oder Essstörungen betroffen als Männer.
- Dabei spielen genetische Veranlagungen oder Hormone eine große Rolle.
- Hinzu kommen Gewalterfahrungen, die psychische Störungen begünstigen.

### Gynäkologische Erkrankungen

- Viele Frauen leiden unter Endometriose, Myome der Gebärmutter oder Gebärmutterosenkungen.
- Sie gehen mit einer geringen Sterblichkeit einher, haben aber einen großen Einfluss auf die Lebensqualität und das Körpererleben von Frauen.

### Bleib fit!

- **Mach genug Sport (mindestens 150 Minuten pro Woche)**  
\* Empfehlung der WHO
- **Iss und trink vollwertig: Lebensmittelvielfalt genießen, Gemüse und Obst („5 am Tag“), Vollkorn wählen, mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen, gesundheitsfördernde Fette nutzen, Zucker und Salz einsparen, Wasser trinken, Essen schonend zubereiten, achtsam essen, auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.**

\* 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit

## Genial Vital – Neue Impulse für die Frauengesundheit!

**Mentale und körperliche Vitalität fördern das Wohlbefinden und die Leichtigkeit im Alltag.**

Fragst du dich was genau eigentlich in deinem Körper vor sich geht, wenn du in die Wechseljahre kommst? Wolltest du schon immer einmal ausprobieren was EFT ist und wie diese Methode wirkt? Bist du gerade auf der Suche nach neuen Sport- und Bewegungsmöglichkeiten, die du zukünftig in deinen Alltag integrieren möchtest?

Dann freu dich auf den Herbst! Die Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.) haben gemeinsam mit der vhs Ravensberg und dem Haller Arbeitskreis für Frauenfragen ein buntes Programm für dich zusammengestellt. Über Fachvorträge bis hin zu Bewegungsangeboten und Selbstbehauptungskursen ist alles dabei.

**Genial Vital! Komm vorbei und mach mit!**

*Sandra Werner*

*Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Halle (Westf.)*

*Nora Breuer*

*Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Werther (Westf.)*

*Sylvia Feld*

*Volkshochschule Ravensberg*

Sonntag, 08. September

## „Bewegte Frauen – Angebote zum Ausprobieren“

Verschiedene Schnupperangebote für Frauen in die du an diesem Tag reinschnuppern kannst. Du hast die Wahl – einzelne Workshops oder gleich alle 6 über den Tag verteilt?  
Eine vorherige Anmeldung ist wünschenswert, aber nicht verpflichtend.



**10.30 – 11.15 Uhr**

### Qi Gong

Harmonisierung und Regulierung des Energieflusses im Körper.

Kursnummer: 242-30010

**11.30 – 12.15 Uhr**

### Kinesiologie

Mit diesem Verfahren kannst du lernen alte Gewohnheiten loszulassen.

Kursnummer: 242-30020

**12.30 – 13.15 Uhr**

### Fit und vital

Aufwärm-, Krafttraining mit kleinen Sportgeräten und abschließende Dehnungsübungen. Für alle Fitnesslevel.

Kursnummer: 242-30030



**13.30 – 14.00 Uhr**

### Faszientraining mal ganz anders

Sanfte Methode um Stress und Spannungen aus dem Gewebe zu nehmen.

Kursnummer: 242-30040



**14.00 – 14.45 Uhr**

### Yoga

Eine entspannende Yogaeinheit gegen Nacken-/Rückenschmerzen, stärkend für den Beckenboden und für mehr Flexibilität.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Kursnummer: 242-30050

**15.00 – 15.45 Uhr**

### Body & Soul Fitness

Fitness- und Atemübungen inspiriert durch Yoga, Pilates und funktionelles Training.

Kursnummer: 242-30060

**Ort:** Bürgerzentrum Remise, Kiskerstr. 2, 33790 Halle (Westf.)

**Teilnahmegebühr:** kostenfrei

**Anmeldung:** vhs Ravensberg, Tel. 05201/8109-0

**E-Mail:** post@vhs-ravensberg.de

**Veranstalter\*innen:** vhs Ravensberg, Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.), Haller Arbeitskreis für Frauenfragen

**Donnerstag, 12. September – 18.30 Uhr**

## **Wechseljahre verstehen und positiv nutzen**

**Referentin:** Petra Marz, Hebamme



© Petra Marz

Jede Frau betreffen früher oder später in ihrem Leben die Wechseljahre – eine Aufklärung zu dem Thema kann bereits Beschwerden abmildern. Zwischen dem 42. und dem 58. Lebensjahr kommt es zu einer hormonellen Umstellung, die große Auswirkungen haben kann. Die Wechseljahre werden unterschiedlich wahrgenommen, denn die Beschwerden können nur leicht oder auch stark sein.

Dieser Vortrag möchte ein Verständnis für diese besondere Zeit und die damit einhergehende Veränderung bewirken. Den Sinn hinter den Wechseljahren oder Wandeljahren zu verstehen, kann die Einstellung (Gedanken und Emotionen) dazu positiv beeinflussen.

**Ort:** Haus Werther, Schloßstr. 36, 33824 Werther (Westf.)

**Teilnahmegebühr:** kostenfrei

**Anmeldung:** Nora Breuer, [gleichstellung@stadt-werther.de](mailto:gleichstellung@stadt-werther.de)

**Veranstalter\*innen:** Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.), Haller Arbeitskreis für Frauenfragen

**Donnerstag, 26. September – 18.30 Uhr**

## **Brustkrebsfrüherkennung**

**Referentin:** Manuela Paul, mamazone-Frauen & Forschung gegen Brustkrebs e.V.



© Manuela Paul mamazone

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Jede Achte erkrankt im Laufe ihres Lebens an einem Brusttumor. Jedes Jahr versterben ca. 19.000 Frauen an Brustkrebs, je früher ein Tumor erkannt wird, umso größer sind die Heilungschancen.

Der Vortrag informiert über geeignete Brustkrebsprävention (Ernährung, Bewegung, Psychohygiene etc.) und Brustkrebsfrüherkennungsmethoden (Tastuntersuchung, Mammographie und Ultraschall). Außerdem werden praktische Übungen zur Tastuntersuchung an einem Brusttastmodell durchgeführt. Es bleibt Raum für einen persönlichen Austausch und Fragen.

**Ort:** Haus Werther, Schloßstr. 36, 33824 Werther (Westf.)

**Teilnahmegebühr:** kostenfrei

**Anmeldung:** Nora Breuer, [gleichstellung@stadt-werther.de](mailto:gleichstellung@stadt-werther.de)

**Veranstalter\*innen:** Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.), Haller Arbeitskreis für Frauenfragen

Montag, 7. Oktober – 19.00 bis 20.30 Uhr

## „Mein letzter Wille“

**Referent:** Peter Wolke, ehemaliger Rechtspfleger Amtsgericht Rheda-Wiedenbrück



Nach vielen Jahren wirtschaftlichen Wachstums verfügen die privaten Haushalte über große Vermögenswerte. Gleichwohl beschäftigen sich nur wenige Bürger\*innen mit dem Erbrecht. Wenn überhaupt, werden privatschriftliche Testamente hinterlassen, die oft fehlerhaft sind.

Der Vortrag erläutert die gesetzliche Erbfolge, die Testament-Arten und die Grundregeln bei ihrer Errichtung. Auch wird auf das Erbschaftssteuerrecht und die Möglichkeiten der Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung eingegangen. Ein großer Teil des Lebens findet in unserer Gesellschaft online statt und hinterlässt über den Tod hinaus Spuren im Internet. So wird auch der Umgang mit dem digitalen Nachlass der verstorbenen Person kurz thematisiert.

**Ort:** Bürgerzentrum Remise, Kiskerstr. 2, 33790 Halle (Westf.)

**Teilnahmegebühr:** 10 Euro (7,50 Euro ermäßigt)

**Anmeldung:** vhs Ravensberg, Tel. 05201/8109-0

**E-Mail:** post@vhs-ravensberg.de

Bitte die Kursnummer 242-12040 angeben.

**Veranstalter\*innen:** vhs Ravensberg, Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.), Haller Arbeitskreis für Frauenfragen

Mittwoch, 6. November – 9.00 bis 13.00 Uhr

## Selbstbehauptungskurs für Frauen ab 60+

**Trainerin:** Jessica Korte

© Robert Kneschke, stock.adobe.com



In diesem Kurs geht es darum, die eigene Kraft sowie den bewussten Einsatz der Stimme, des Blickkontaktes und der Körpersprache zu erleben.

Wie kann ich reagieren, wenn ich mich bedroht fühle? Indem wir Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen ausprobieren, wächst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken sind gute Voraussetzungen, um den vielfältigen Formen der Gewalt vorzubeugen und sie abzuwehren.

Die Teilnehmerinnen lernen, unangenehme und bedrohliche Situationen einzuschätzen und angemessen zu reagieren.

**Ort:** Bürgerzentrum Remise, Kiskerstr. 2, 33790 Halle (Westf.)

**Teilnahmegebühr:** 20,00 Euro, erm. 15,00 Euro

**Anmeldung:** vhs Ravensberg, Tel. 05201/8109-0

**E-Mail:** post@vhs-ravensberg.de

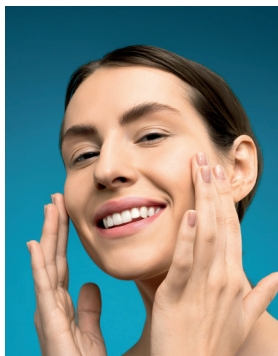
Bitte die Kursnummer 242-31490 angeben.

**Veranstalter\*innen:** vhs Ravensberg, Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.), Haller Arbeitskreis für Frauenfragen

Donnerstag, 07. November – 18.00 bis 21.00 Uhr

## Emotional Freedom Techniques (EFT) – ohne Vorkenntnisse

Referentin: Dr. Christiane Engelhardt



EFT ist eine schnelle und effektiv wirkende Methode, die alle Arten von blockierenden Gefühlen, Stress und emotionalen Schmerzen auflösen kann. Auch körperliche Symptome und Belastungen können deutlich gelindert werden.

Diese Technik ist verblüffend einfach und dennoch hoch wirksam. Oftmals lassen sich mit einer einzigen Anwendung direkt erlebbare, entscheidende Fortschritte erzielen. Durch leichtes, rhythmisches Klopfen auf bestimmte Akupressurpunkte wird bei Stress, Trauer, Ängsten, Wut etc. eine schnelle Erleichterung erfahren. Mit Gedanken und Klopfpunkten kann Bewegung in festgefahrene Denkstrukturen und Glaubensmuster gebracht werden. Dies sorgt für Entspannung.

**Ort:** vhs Geschäftsstelle, Kiskerstr. 2, 33790 Halle (Westf.)

**Teilnahmegebühr:** 8,00 Euro

**Anmeldung:** vhs Ravensberg, Tel. 05201/8109-0

E-Mail: [post@vhs-ravensberg.de](mailto:post@vhs-ravensberg.de)

Bitte die Kursnummer 242-31020 angeben.

**Veranstalter\*innen:** vhs Ravensberg, Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.), Haller Arbeitskreis für Frauenfragen

Samstag, 09. November – 15.30 bis 18.30 Uhr

## Selbstbehauptungskurs für junge Frauen\* (12 bis 17 Jahre)

Trainerin: Sarah Dannhäuser, Systemische Beraterin, Fachkraft für Gewaltprävention



Du bist dabei, die Welt für Dich zu erobern und alles zu erleben, was dort auf Dich wartet? Sehr gut!

Wenn Du Lust hast, einen Rucksack voller Selbstsicherheit auf Deine Reise mitzunehmen, dann bist Du hier genau richtig. Du lernst, wie Du Dich als Frau\* gegen einen körperlich überlegenen Gegner effektiv zur Wehr setzt, wie Du am besten gar nicht erst in eine bedrohliche Situation gerätst, und wie Du mit drei simplen Tricks Dein Selbstbewusstsein stärken kannst. Außerdem trainieren wir verschiedene Tritt- und Schlagtechniken. Durch ein Szenario-Training erfährst Du, welchen Unterschied frühzeitige Interaktion macht und wie Du sicher nach Hause kommst. Außerdem üben wir das Lösen aus Umklammerungs- und Festhaltegriffen.

Eine Bitte an die Eltern: kommen Sie zwanzig Minuten vor Schluss dazu – es gibt auch einige Informationen für Sie!

**Ort:** Coaching und Selbstverteidigung Sarah Dannhäuser, Alter Markt 5, 33790 Halle (Westf.)

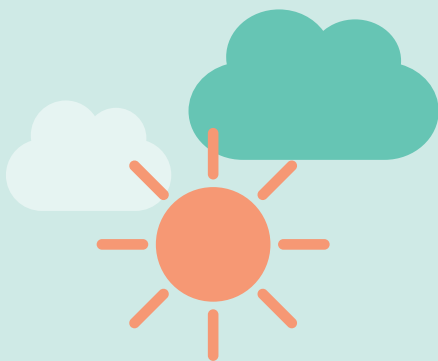
**Teilnahmegebühr:** 15,00 Euro

**Anmeldung:** vhs Ravensberg, Tel. 05201/8109-0

E-Mail: [post@vhs-ravensberg.de](mailto:post@vhs-ravensberg.de)

Bitte die Kursnummer 242-60030 angeben.

**Veranstalter\*innen:** vhs Ravensberg, Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.)



Weitere Informationen unter:

[www.hallewestfalen.de/herbst24](http://www.hallewestfalen.de/herbst24)

