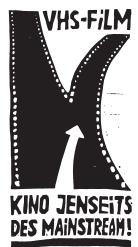




**Frauen  
sichtbar &  
gesund**



**Diakonie Coburg**



**FACHBERATUNGSSTELLE  
FRAUENNOTRUF  
COBURG**

Herausgeber und Redaktion  
Landratsamt Coburg, Lauterer Straße 60, 96450 Coburg

Layout  
Christine Chimienti - Landratsamt Coburg - IuK Foto© Chaotic Design - stock.adobe.com

## FRAUEN SIND ...

### KLUG, STARK UND INNOVATIV.

Sie bringen unterschiedliche Perspektiven, Talente und Erfahrungen in die Welt ein.

### VIELSEITIG, VERBUNDEN UND EINFÜHLSAM.

Sie kümmern sich um ihre Familien und Gemeinschaften.

### FEINSINNIG, TALENTIERT UND INSPIRIEREND.

Sie sind oft Fürsprecherinnen für Veränderungen.

### ENGAGIERT, GEBILDET UND ERFOLGREICH.

Sie streben nach Gleichheit und Gerechtigkeit.

### MELANCHOLISCH, ZYKLISCH UND SPIRITUELL.

Sie verändern auf ihre Weise die Welt.

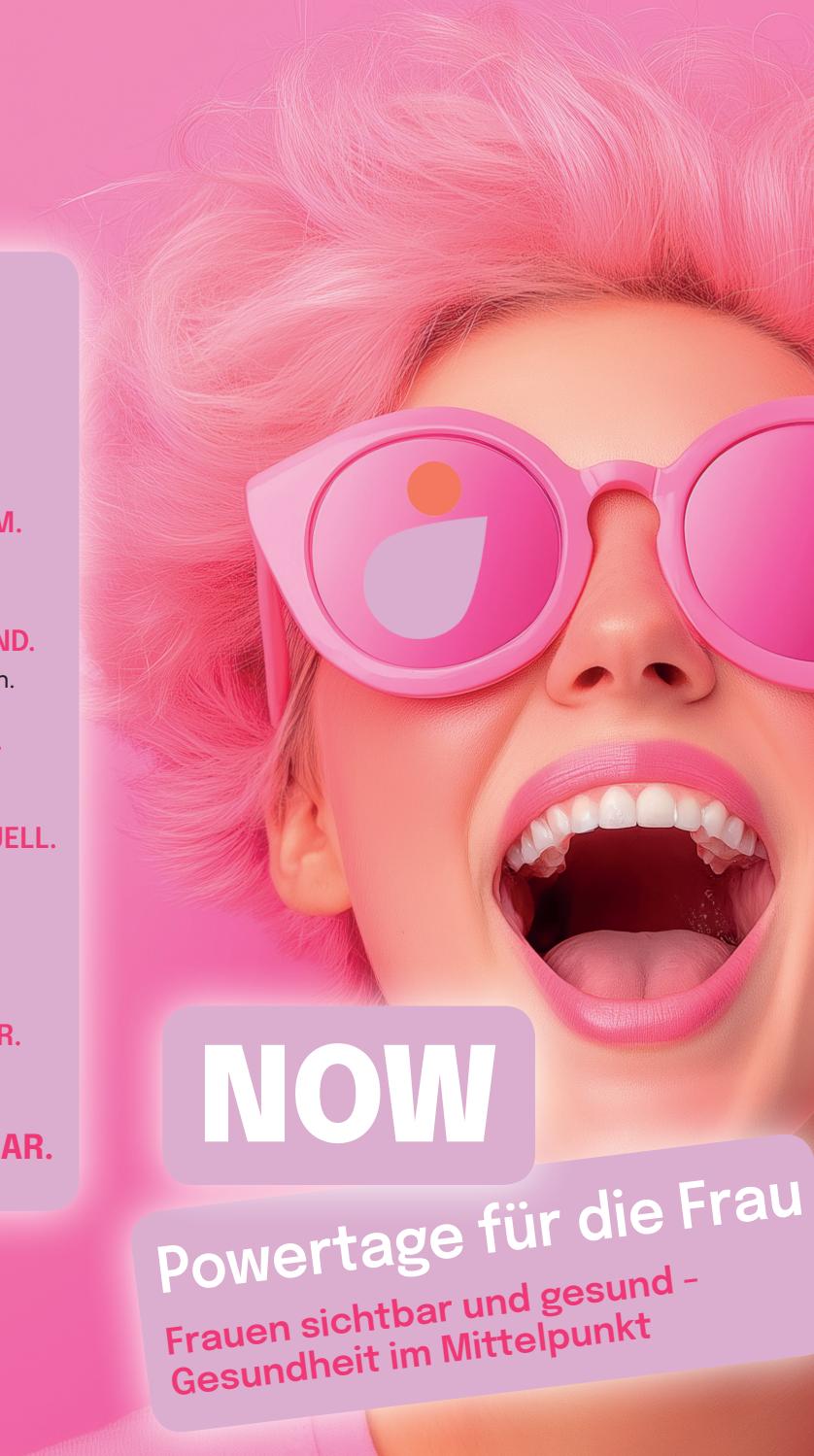
### MUTIG, NEUGIERIG UND KREATIV.

Sie haben die Fähigkeit, Großes zu leisten.

### VERLETZLICH, BEDROHT UND UNSICHTBAR.

Sie verdienen mehr Respekt.

### EINZIGARTIG, WILD UND WUNDERBAR.



**Willkommen zu den Powertagen für die Frau!**

Gleichstellungsarbeit und Gesundheitsförderung setzen sich für die Gleichberechtigung von Frauen in allen Lebensbereichen ein, auch im Bereich der Gesundheit. Unter dem Motto „Frauen sichtbar und gesund“ steht Frau bei uns ganz im Mittelpunkt dieser Veranstaltungsreihe.

Jede Frau kennt das: Der eigene Körper verändert sich und jede Phase bringt auch neue Bedürfnisse mit sich. NOW bietet eine inspirierende Plattform, um Frauen sichtbar zu machen, ihre Gesundheit zu stärken und gemeinsam für mehr Bewusstsein und Unterstützung zu sorgen.

In entspannter Atmosphäre können Sie gemeinsam mit anderen Kraft tanken, Ihr Wissen erweitern und sich für mehr Gesundheit und Lebensfreude im Alltag stärken.

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Power entfalten, denn:

**Frauen sind besonders und auch Ihre Gesundheit ist es.**

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

Tanja Bächer-Sürgers  
Gleichstellungsbeauftragte

Julia Lang  
Gesundheitsförderung und Prävention

Landkreis Coburg

Gesundheitswesen Coburg



# Programm

Teilnahme kostenlos!

## 22.09.2025 - 19:00 Uhr

Bürgerhaus - Parkstraße 1 - Dörfles-Esbach  
Impulsworkshop mit Pauline Albrecht, Für einander in Oberfranken  
Antidiskriminierungsberatung und der Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen und Kinder  
**Anmeldung** tanja.baecher-suergers@landkreis-coburg.de

## Näher als du willst?

Ein anzüglicher Witz, Komplimente oder Einladungen – wann ist Verhalten grenzüberschreitend? Obwohl klare Regeln für respektvolles Verhalten bestehen, erleben viele Frauen im Arbeitsalltag Grenzüberschreitungen. Pauline Albrecht erklärt Machtmechanismen und gibt Tipps für eine selbstbewusste Haltung sowie den sicheren Umgang mit (sexualisierten) Grenzverletzungen im Arbeitsalltag.

## 23.09.2025 - 20:15 Uhr

VHS Kino - Utopolis Coburg  
Karten an der Kinokasse

## Kinozeit mit „Funny Birds“

Die 20-jährige Studentin Charlie (Morgan Saylor) kehrt auf die Farm ihrer Familie in Virginia zurück, um ihrer kränkelnden Mutter Laura zu helfen. Sie haben beide unterschiedliche Vorstellungen vom Leben. Dann taucht Solange (Catherine Deneuve), Lauras Mutter auf. Sie ist Französin, Feministin und exzentrisch. Wird es den drei Frauen, die scheinbar nichts verbindet, gelingen miteinander zu leben?

## 25.09.2025 - 14:00-16:00 Uhr

Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie - Bahnhofstraße 28 - Coburg  
Workshop und Austausch mit Doris Werberich  
**Anmeldung** bis spätestens 19.09.2025 unter 09561 2778 870  
Plätze sind begrenzt.

## Mehr Genuss durch achtsames Schmecken

Unser Leben ist immer schneller, Stress im Beruf und in der Freizeit ist allgegenwärtig. Das führt zu Hektik, Zeitmangel und dem Gefühl, getrieben zu sein. Achtsamkeit kann hier einen Gegenpol bilden und unsere Gesundheit sowie Entschleunigung fördern. In diesem Workshop lernen Sie, Achtsamkeit beim Riechen und Schmecken zu nutzen, Ihr Essverhalten positiv zu beeinflussen und Genuss bewusst zu erleben.

## 25.09.2025 - 19:00 Uhr

Schreinerei Brehm - Bahnhofstraße 11 - Grub am Forst  
Gedankenimpuls und Austausch mit Nadine Lorenz,  
HEALTHcome Präventions- und Gesundheitsberatung  
**Anmeldung** info@gesundheitsberatung-lorenz.de  
Plätze sind begrenzt

## Sleep well

Tick, tick, tick, tack ... Sie liegen um 1 Uhr morgens wach im Bett und denken an alles, was noch erledigt werden muss. Erholssamer Schlaf ist jedoch entscheidend für Energie und gute Laune am Tag. Geben Sie dem Schlaf die Aufmerksamkeit, die er verdient, und erfahren Sie wichtige Tipps für besseren Schlaf, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

## 30.09.2025 - 19:00 Uhr

Buchhandlung Riemann - Markt 9 - Coburg  
Textdialog mit Diplompädagogin und Autorin Beate Scherrmann-Gerstetter  
Kostenlose Karte für Ihre Platzreservierung erhalten Sie bei Buchhandlung Riemann.

## Das brave Tochter Syndrom: ... und wie frau sich davon befreit

Brave Töchter gibt es in allen Altersstufen: stark, engagiert und fürsorglich. Viele fühlen sich irgendwann überlastet. Die Autorin erklärt, wie die eigene Herkunft uns prägte und warum gerade Frauen diese übernehmen. Ein Abend, der Mut macht, mehr eigenes Leben zu wagen!

## 01.10.2025 - 19:00 Uhr

Bürgerhaus Linde - Hauptstraße 32 - Ahorn  
Vortrag mit Jun.-Prof. Dr. Barbara Wittmann,  
Europäische Ethnologie Bamberg  
**Anmeldung** julia.lang@landkreis-coburg.de

## Von Hexengeflüster, Venuslippen und der Roten Zora

Frauen sind oft anders krank als Männer. Die Genderforschung bringt es immer mehr ans Licht. Der Impuls macht einen Streifzug durch die Erkenntnisse der Gendermedizin und Frauengesundheitsbewegung. Anhand von Endometriose und ME/CFS werden hierarchische Arzt-Patientinnen-Beziehungen sowie deren kulturelle und historische Hintergründe kritisch betrachtet.

## 02.10.2025 - 19:00 Uhr

Bürgerhaus - Parkstraße 1 - Dörfles-Esbach  
Impulsrunde mit Andrea Mohr, Praxis für Frauengesundheit  
**Anmeldung** julia.lang@landkreis-coburg.de

## Feuer und Flamme - Mit kühlem Kopf durch die hitzigen Wechseljahre

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Gewichtszunahme – sind das die Wechseljahre? Erfahren Sie mehr über die Rolle der Hormone, Behandlungsmöglichkeiten, den natürlichen Alterungsprozess und psychische Veränderungen. Nach dem Abend sind Sie besser informiert, können selbstbestimmt mit den Wechseljahren umgehen und die Menopause positiv erleben.

## 04.10.2025 - 10:00 Uhr

Gut Neuhof - Neuhofstr. 8 - Coburg  
Parkplätze im Innenhof  
Kräuterworkshop mit Iris Bätz  
**Anmeldung** irisbaetz@gmx.de  
Plätze sind begrenzt

## Kräuterzauber für die Wechseljahre: Mehr Balance für die neue Zeit

In diesem besonderen Workshop für Frauen lernen Sie, wie Sie mit wohltuenden Tees, Oxymel und kraftvollen Heilkräutern Ihre Balance finden. Gemeinsam erfahren wir natürliche Wege, um diese Lebensphase bewusst und gestärkt zu erleben. Tauchen Sie ein in die Welt der Kräuter und gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele – für eine erfrischende Erneuerung. Bei guten Wetter gibt es eine Kräuterkunde vor Ort.

## 06.10.2025

Sportwerkstatt Rödental - Oeslauer Straße 50 - Rödental  
Workshops zum Ausprobieren und Kennenlernen

## Longevity für Frauen

Sind Sie bereit, Ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen? In unseren Workshops dreht sich alles um die Kraft von Bewegung und Ernährung und wie sie helfen können, ein vitales Leben zu führen. Finden Sie heraus, was am besten zu Ihnen passt. Lassen Sie uns einander motivieren und stärken.

**Anmeldung** hallo@sportwerkstatt-coburg.de

Bitte geben Sie an, welche/n Workshop/s Sie besuchen möchten.  
Die Teilnahme ist kostenfrei – Plätze sind begrenzt

## 15:00 - 17:00 Uhr Workshop 1

Du bist, was du isst – Ernährung nach den 5-Elementen der ayurvedischen Küche wirkt auf ganz bestimmte Weise. Wer sich mit diesem Bewusstsein ernährt, wird schnell belohnt: mit einem Gefühl von Kraft und Vitalität. Genussproben gibt's natürlich auch.

## 17:00 - 18:00 Uhr Workshop 2

Mach dich fit – Muskelaufbau als Stütze des Alltags: Lernen, wie gezieltes Training den Körper stärkt und mehr Energie für den Alltag gibt.

## 18:30 - 19:00 Uhr Workshop 3

Dance Yoga-DAYO – Entdecke die Verbindung von Tanz und Yoga. Diese sanfte Form des Yoga fördert Flexibilität, Gleichgewicht und Entspannung.

# Kulturtipps

## 07.10.2025 - 18:30 Uhr

Kulturfabrik Cortendorf - Mühlenweg 6 - Coburg  
Sound & Soul Frauen-Event mit Keynote Speakerin Birgit Rathay und DJ Yello VVK: 10 €, Touristinfo Coburg, Restkarten AK 15 €



## Superwomen kann mich mal! Herbstpicknick und Powerfood für mentale Stärke und Energie

Wir laden Sie ein, Ihren Picknickkorb mit Teller, Besteck und leckeren Häppchen zu packen. Freuen Sie sich auf ein herbstliches Highlight mit Getränken zu annehmbaren Preisen. Herzlich und lebendig bekommt frau Antworten auf: „Wie komme ich von einem An-alles-denken-müssen hin zu einem Alle-Viere-gerade-sein-lassen? Lassen Sie also Ihre To-do-Liste zu Hause und genießen Sie einen Abend voller Inspiration und Leichtigkeit. Eine Kooperation mit dem Netzwerk Frauen für Frauen.

## 24.10.2025- Einlass 19:00 Uhr - Beginn 19:30 Uhr

Domäne Sonnenfeld - Martin-Luther-Straße 6 - Sonnenfeld  
Comedy-Lesung mit Anne Vogd  
VVK: 10 €, Touristinfo Coburg, Restkarten AK 15 €



## Gesundheit ist der größte Reichtum, Lachen die beste Medizin

Ich mache viele Dummheiten, aber die mache ich gut. Schuld daran sind die zwei Persönlichkeiten, die in mir wohnen. Die eine heißt Vergnügen, die andere heißt Vernunft. Beide streiten sich täglich um die Vorherrschaft. Stargast Anne Vogd, sorgt an diesem Abend mit ihrer Pointen reichen Lesung für allerbeste Unterhaltung.  
Eine Kooperation mit Aktion Lucia Coburg.