



Internationaler Weltfrauentag ♦ 08.03.

11. Brühler Frauenwoche

Von Frauen exklusiv für Frauen ab 16 Jahren

08.03.-14.03.2025



11. Brühler Frauenwoche der Stadt Brühl zugunsten **Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.**

Bereits seit 1989 finden jährlich etwa 55 von Gewalt betroffene Frauen und mit etwa 78 Kindern hier Schutz, Beratung und Unterstützung. Das Haus bietet insgesamt 24 Plätze.

Sozialarbeiterinnen leisten Hilfestellung in rechtlichen, finanziellen und psychosozialen Belangen der Frauen. Es existiert ein eigener Kinderspiel- und Schulkinderbereich mit didaktisch-methodischen und freizeit-pädagogischen Angeboten durch qualifizierte Fachkräfte. Frauen und Kinder erfahren im Frauenhaus Unterstützung bei der Bewältigung ihrer oftmals traumatischen Erfahrungen und beim Übergang in eine gewaltfreie Zukunft. Das Angebot versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe.

Mit vielfältigen Institutionen und Einrichtungen innerhalb und außerhalb des Rhein-Erft-Kreises gibt es Kooperationen.

Unterstützen auch Sie das Frauenhaus mit einer Mitgliedschaft im Förderverein oder mit einer Spende.

Spendenkonto: Raiffeisenbank Frechen-Hürth eG
IBAN DE79 3706 2365 2804 8560 16

📞 Telefon 02237 7689



Liebe Brühlerinnen,

gerade im Rheinland ist die Elf eine besondere Zahl, daher sind wir dem vielfachen Wunsch nach einer 11. Brühler Frauenwoche 2025 gerne nachgekommen!

Viele engagierte Frauen haben sich gemeldet, um ihr Wissen und Können kostenfrei zur Verfügung zu stellen. Entstanden ist ein Kaleidoskop mit unterschiedlichen Seminaren und Workshops von Frauen exklusiv für Frauen jeden Alters. Neben einigen bekannten Gesichtern und beliebten Angeboten gibt es viel Neues zu entdecken. Es geht nach Schwadorf, in den Schlosspark oder in die Ville. Stöbern Sie in Frauenliteratur in der StadtBibliothek und lauschen Sie informativen Vorträgen im Marienhospital. Kommen Sie ins Gespräch mit engagierten jungen Brühler Unternehmerinnen über die Verwirklichung von Zielen und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Entdecken Sie Ihre Talente in der Kunst- und Musikschule der Stadt Brühl und erfahren Sie Unterstützung beim Übergang in den Ruhestand oder bei der Regelung der Finanzen etwa als Berufsanfängerin. Unterstützung erhält auch das Frauenhaus Rhein-Erftkreis, dem erneut die Spenden aller Veranstaltungen zugutekommen.

Zum Start der Frauenwoche am 8. März, dem Internationalen Weltfrauentag, nimmt Sie das Duo „Off The Record“ mit auf eine musikalische Reise. Motto des Mitsingkonzertes ist „The Power of Love“ – davon kann es in dieser Welt schließlich nicht genug geben.

Mit der Brühler Frauenwoche wollen wir Frauen ermutigen, zusammenbringen, unterstützen und stärken. Genießen Sie die Angebote, informieren und vernetzen Sie sich – wir wünschen Ihnen dabei viel Vergnügen!

Ihr


Dieter Freytag
Bürgermeister

Ihre


Sabrina Steffgen
Gleichstellungsbeauftragte

Internationaler Weltfrauentag ♦ 08.03.11. Brühler Frauenwoche der Stadt Brühl zugunsten: Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.

Wir machen mit!

Duo „Off the Record“ Kristin Buggert & Sarah Nakic ♦ StadtBibliothek Brühl
 ♦ Michaela Diederich ♦ Gabriele Busmann ♦ Rosi Fink ♦ Daniela Bosenius ♦
 Ruth Forschbach ♦ Monika Weinmann ♦ Claudia Lüttke-Glock ♦ Nicole Nieß
 ♦ Christina Henseler ♦ Andrea Jülich ♦ Eda Solak ♦ Tina Streit ♦ Mirjam
 Reppel-Frömbling ♦ Nicole Reuber ♦ Brühler Ratsfrauen ♦ Aktion Gemeinsinn
 ♦ Sylvianna Scholtyssek ♦ Daniela Zimmermann ♦ Barbara Brüwer ♦ Pinar
 Eksi ♦ Dr. med. Jessica Gust ♦ Anne Mrotzek ♦ Andrea Jakubek ♦ Saskia Holz ♦
 Valeria Aebert ♦ Andrea Panz ♦ Tina Schumann ♦ Sabrina Steffgen ♦ Rosina
 Di Maio ♦ Janina Zenker ♦ Nadine Grande ♦ Sabine Müller-Braun ♦ Annette
 Dernick ♦ Luca Fesser ♦ Steffi Adam-Bott ♦ Elke Maqua ♦ Sabrina Degen ♦
 Meike Bohnhoff ♦ Frauen der katholischen Kirche Brühl kfd ♦ Gisela Göllner-
 Kesting ♦ Claudia Ley ♦ Tanja Fernando ♦ Regine Ritsert-Dettmar ♦ Susanne
 Skiba ♦ Nina Simone ♦ Edith Lenz ♦ Marita Hebbecke ♦ Kornelia Urban ♦
 Nicole Drosdziok





Sa., 08.03.

Einlass 18:30 h, Beginn 19 h ♦ Clemens August-Forum, Clemens-August-Str. 33 a
Internationaler Weltfrauentag 2025

Auftaktveranstaltung der 11. Brühler Frauenwoche

| | |
|-----------|---|
| Grußwort | Pia Regh Erste Stellvertretende Bürgermeisterin |
| Begrüßung | Sabrina Steffgen Gleichstellungsbeauftragte |

Anschließend Mitsingkonzert mit

Off The Record

Kristin Buggert, Schauspielerin

Sarah Nakic, Sängerin

The Power of Love

Sie hat tausend Gesichter, sie schmerzt, beflügelt und bringt uns dazu, völlig verrückte Dinge zu tun. Liebe ist ein starkes Band zwischen den Menschen und das, was in der heutigen Zeit viel zu oft fehlt. Wie alle Frauen können auch Sarah Nakic und Kristin Buggert ein Lied davon singen und genau das tun sie an diesem Abend! Evergreens, Ohrwürmer und aktuelle Hits warten darauf, von Ihnen aus vollem Herzen mitgesungen zu werden. Es darf geschunkelt und gelacht werden - und für alle Fälle liegen auch wieder Taschentücher bereit. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und Liebe-vollen Abend!

€ 10 ♦ VVK: Tourist Information, Steinweg 1, 02232 79-345



bib.lounge StadtBibliothek Brühl



Michaela Diederich

08.-14.03.

8.3./10-13 h; 11.3./10-18 h; 12.3./15-18 h; 13.3./10-13 h+15-19 h; 14.3./15-18 h
StadtBibliothek Brühl, Rathaus Steinweg 1

Literatur von und für Frauen

Extra für die Frauenwoche hat das Team der StadtBibliothek Bücher von und für Frauen zusammengestellt. Zu den üblichen Öffnungszeiten können Sie hier nach Herzenslust stöbern. In der ersten Etage finden Sie Ratgeber und Sachbücher zu verschiedenen Frauenthemen, während die „bib Lounge“ im Dachgeschoss eine Ecke mit frauenspezifischer Belletristik oder Zeitschriften bereithält. Nutzen Sie die Auswahl und genießen Sie die gemütliche Lesecke im Dachgeschoss mit einem herrlichen Ausblick über die Dächer der Stadt!

Sa., 08.03.

Kurs I: 13-14:30 h und Kurs II: 14:30-16 h

Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3

Michaela Diederich, Hula Hoop-Lehrerin

Hula Hoop zum Reinschnuppert

Sie möchten das „Hullern“ einmal ausprobieren? Dann sind Sie hier genau richtig. Denn mit ein paar Tricks und Tipps kann jede den Hoop oben halten, bei mitreißender Musik ins Schwitzen kommen und Spaß haben. Hoops und Musik werden gestellt, der Rest kommt von ganz alleine.

Bitte helle Turnschuhe, enganliegende Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Je HTZ: 10 ♦ Anmeldung mit Zeit und Kurs: elashulaworld@gmail.com



Gabriele Busmann



Rosi Fink

14-17 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT (EG), Schildgesstraße 110

Gabriele Busmann

Frische Energie für den Alltag

Wie kann ich im Arbeitsalltag neue Kraft schöpfen, wenn ich mich verausgabt habe? Und wie stärke ich mich in bewegten Zeiten? Die „Grundübungen der Kraft“, Atem- und Energieübungen aus dem Quan Dao Kung Fu, unterstützen die eigene Handlungsfähigkeit und Standfestigkeit. Die Übungen helfen Stress abzubauen, sie sind schnell erlernbar und leicht auszuführen. Somit sind sie ein idealer Alltagsbegleiter. Das Übungsset kennenzulernen und die energie-spendende und ausgleichende Wirkung zu spüren, ist das Ziel dieses Angebots.

Gabriele Busmann praktiziert Quan Dao Kung Fu seit 27 Jahren, arbeitet unter anderem als Referentin und Trainerin und bietet seit 2006 Kurse in Brühl an.

HTZ: 16 ♦ Anmeldung: g.busmann@t-online.de, Mobil 0171 5437343

Sa., 08.03. ♦ So., 09.03.

15-16 h ♦ ASB Kita Sonnenkäfer, Rodderweg 270

Rosi Fink

Tai Chi Chuan & Qi Gong

Jahrtausende alte Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsformen, die bei regelmäßiger Anwendung zu intensiver, bewusster Atmung, guter Durchblutung und besserer Körperhaltung führen, verbessern das allgemeine Wohlbefinden. Die einzelnen Qi Gong-Übungen entstehen aus dem Stand heraus. Beim Tai Chi Chuan sind es mehrere kreisförmige weiche und ineinander übergehende Bewegungsabläufe.

Probieren Sie es aus - Rosi Fink freut sich auf Sie!

Bitte dicke Socken und ein Getränk mitbringen.

HTZ: 15 ♦ Anmeldung: rosi.fink@koeln.de



Ruth Forsbach + Daniela Bosenius



Claudia Lüttke-Glock

Sa., 08.03.

16 h ♦ Christuskirche, Mayersweg 10

Daniela Bosenius, Sängerin, Musikerin und Kabarettistin

Ruth Forsbach, Lyrikerin und Schriftstellerin

Wein, Weib und Gesang

Sie erwartet ein Programm voller Feinsinn, kreativem Humor, einigen Prisen Ironie, Lebensfreude und Tiefgang. Freuen Sie sich auf eine bunte, facettenreiche Mischung aus Kabarett, Literatur und Musik in Kombination mit Informationen rund um diesen besonderen Tag. Die Landespfarrerin und Polizeiseelsorgerin NRW, **Monika Weinmann**, wird ebenso wie eine 7-fache berufstätige Mutter über ihre herausfordernden Aufgaben berichten.

16-18 h ♦ Treffpunkt: Parkplatz Wasserturm Brühl

Claudia Lüttke-Glock

Gesundheitswandern für Frauen

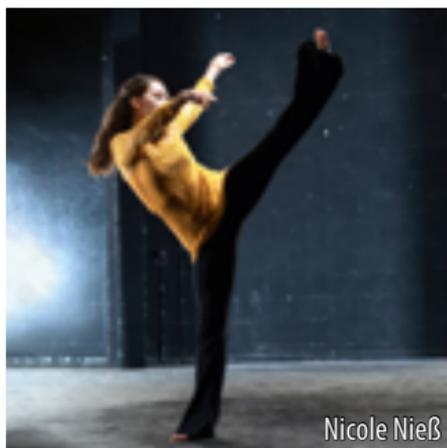
Wohl kaum eine körperliche Betätigung ist zugleich so ursprünglich als auch auf vielfältige Weise für das „Gesamtpaket Mensch“ von Vorteil wie das Wandern. Der Körper ist in Bewegung und die Seele hat viel Freiraum.

DWV-Gesundheitswanderkurse folgen einem zertifizierten Konzept und stehen unter dem Motto „Let’s go – jeder Schritt hält fit“. Es wird nicht nur gewandert (5 km). Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit an schönen Plätzen in der Natur verbessern die Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Ausrüstung: Bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und Wasserflasche.

Claudia Lüttke-Glock von SchrittWeise Brühl ist zertifizierte Gesundheitswanderführerin©, Sporttherapeutin und Diplompädagogin.

HTZ: 15 ♦ Anmeldung: info@schrittweise-bruehl.de



So., 09.03.

10-11 h ♦ Tanzsportzentrum Brühl, Bonnstraße 200 b

Nicole Nieß

Contemporary meets Improvisation: Tanz im Flow

In einer sicheren Atmosphäre wird Ihr Körper durch die Verschmelzung bekannter Tanzstile aufgewärmt und in die Improvisation geleitet. Dieser kreative Rahmen verbindet Sie mit Ihrem eigenen Körper und Ihrer Vorstellungskraft. Flexibilität, Ausdauer und Kraft werden verbessert und die Freude an der Bewegung gesteigert. Kommen Sie gerne vorbei – Tanzerfahrung ist nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Socken und Wasser mitbringen.

Nicole Nieß tanzte ihre ersten Schritte im TSC Brühl und hat ihren Traum, Tanz zu studieren, erfolgreich an der „Danish National School of Performing Arts“ sowie der „Oslo National Academy of the Arts“ verwirklicht. Nun möchte sie ihr Wissen und ihre Begeisterung weitergeben.

HTZ: 30 ♦ Anmeldung: iris.stern@tscbruehl.de

So., 09.03. ♦ Fr., 14.03.

9.3./10-11:30 h ♦ Treff Schlosspark Brühl, Eingang an der Schlosstraße

14.3./16-17:30 h ♦ Treff Heider Bergsee, Parkplatz Willy-Brandt-Straße

Christina Henseler: Breathwalk® - der Yogaspaziergang

Dieser Workshop bietet Gelegenheit, einen kleinen Einblick in Breathwalk®, den Original-Yogaspaziergang, zu bekommen mit Aufwärmübungen, einer Sequenz des Walkens, abschließenden Dehnübungen und einer kurzen Meditation. Breathwalk® ist ein ganzheitliches Bewegungstraining, das Körper, Geist und Seele verbindet und Atmen und Gehen mit dynamischen Übungen aus dem Kundalini-Yoga verbindet. Es sorgt für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude und ist geeignet für Jung und Alt. Körperliche Fitness wird nicht vorausgesetzt.

Bitte ein Getränk, eine kleine, leichte Sitzunterlage und ggf. Regenbekleidung mitbringen.

HTZ: 15 ♦ Anmeldung: breathwalkbruehl@yahoo.de, Mobil 01577 9502445

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



So., 09.03.

Integrationszentrum KOMM-MIT (EG), Schildgesstraße 110

Andrea Jülich

11-13 h ♦ **Zeit für Dich – im Hier und Jetzt**

Achtsamkeit mit uns selbst und unsere Intuition (Bauchgefühl) kommen im Alltag meist zu kurz. Entdecken Sie neue Spielräume des Denkens, Fühlens und Handelns. Erfahrungen, die für Ihren Arbeitskontext und Ihr alltägliches Wirken von Bedeutung sein können. Insbesondere, wenn Sie in „stressige Situationen“ geraten und für Momente den Kontakt zu sich selbst verlieren.

HTZ: 15 ♦ Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung

14-15 h ♦ **Entspannunginsel für Mädchen und ihre Mütter**

Kinder brauchen nicht nur Zeit für Freunde, für Bewegung und Sport. Sie benötigen auch Zeit, um zur Ruhe zu kommen, damit sie Erlebtes und Erlerntes verarbeiten und einordnen können. Wenn es Kindern zu viel wird, kann sich der Druck in eine dauerhafte Anspannung verwandeln. Entspannung ist für Kinder deshalb genauso wichtig wie für Erwachsene. Die Mädchen werden kleinere Atemübungen, eine Stilleübung und eine Fantasiereise erleben.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder andere Unterlage, Kissen und eine Decke oder Ähnliches, Getränk, bequeme Kleidung, dicke Socken

HTZ: 8 ♦ Mädchen von 6 bis 12 Jahren nur in Begleitung der Mutter!

16-18 h ♦ **Schamanische Trommelreise**

Das erste Geräusch, das Sie beständig in Ihrem Leben wahrgenommen haben, war der Herzschlag Ihrer Mutter. Er vermittelt Sicherheit, Geborgenheit und Verbundenheit. An dieses Geräusch erinnert sich Ihr System, während Sie der schamanischen Trommel von Andrea Jülich lauschen. Die Thetawellen, die durch den Trommelschlag in Ihrem Gehirn entstehen, erzeugen einen Trance-Zustand. In diesem Trance-Zustand sind Sie tief in sich und gleichzeitig hellwach.

HTZ: 12 ♦ Bitte mitbringen: siehe Entspannunginsel...

Andrea Jülich's zweites berufliches Standbein ist ganzheitliches lösungsorientiertes Coaching für Mensch und Tier.

♦ Anmeldung mit Veranstaltungsangabe: info@sas-konzept.de



So., 09.03. ♦ Fr., 14.03.

KAHRAMANLAR, Sporthalle Brühl-Ost, Marie-Curie-Straße 4

Eda Solak, Yogalehrerin

So., 9.3./11-12 h ♦ **Yoga Balance**

Ein geführter dynamischer Flow wartet auf Sie! Im Sonnengruß kombinieren wir kräftigende Asanas mit stärkenden Balancen. Wir entfachen unser inneres Feuer, lernen uns zu fokussieren und uns auf eine neue Art mit unserem Körper zu verbinden. Ein Moment ganz für Sie, voller Achtsamkeit, Energie und Lebensfreude! Einsteigerinnen sowie Fortgeschrittene sind willkommen.

Sporthalle Pestalozzischule, Kölnstraße 85

Fr., 14.3./17:30-18:30 h ♦ **Hatha Yoga**

Hatha Yoga ist eine Form, die durch körperliche Übungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herstellt und dabei nachweislich Stress reduziert. Das körperbetonte Entspannungsverfahren stammt ursprünglich aus Indien.

Fr., 14.3./18:45-19:45 h ♦ **Yin Yoga**

Yin Yoga konzentriert sich auf das lange Halten der Positionen, was Körper und Geist in eine berausende Stille führt und das ganze System nachhaltig entspannt. Im Yin Yoga werden Sie besonders tief in eine Asana (Yogaposition) eintauchen und in tiefer gelegene Muskel- und Gewebsschichten vordringen. HTZ: je 10 ♦ Anmeldung: info@kahramanlar-tkd.de, Mobil 0178 3757309



Tina Streit



Mirjam Reppel-Frömbing

So., 09.03.

11:30-13 h, Tanzsportzentrum Brühl, Bonnstraße 200 b

Tina Streit

Gemeinsam im Takt: Line Dance, der Frauen bewegt!

Probieren Sie sich aus! Cowboystiefel und Hüte? Können dazugehören, müssen aber nicht: Line Dance hat in den letzten Jahren einen frischen Twist erhalten. Getanzt wird gemeinsam in Reihen und Linien, vor- und nebeneinander. Die Choreografien sind perfekt auf mitreißende Musik abgestimmt – vor allem auf Country und Pop. Die Schrittfolgen sind leicht zu lernen.

Tina Streit ist Trainerin und Sängerin mit Herz und ganz viel Leidenschaft!

Anmeldung: iris.stern@tsclubuehl.de

So., 09.03.

13:30-15 h ♦ Studio im Tanzsportzentrum Brühl, Bonnstraße 200 b

Mirjam Reppel-Frömbing: Raum für Entspannung

In diesem Workshop können Sie Ihre Wohlfühlreise beginnen und Ihre innere Balance finden. Lernen Sie die wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode nach H. Schultz kennen – das Autogene Training. Es basiert auf Autosuggestion (Selbsteinfluss). Sie lernen, durch einfache Gedankenformeln selbstständig einen Zustand der Entspannung und einen Moment der Ruhe zu finden. Diese Entspannungstechnik ist hilfreich unter anderem bei Stress, Verspannungen, Schlaflosigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten. Genauso wertvoll ist die Kraft des Atems, die Sie mit speziellen Atemübungen erlernen. Lernen Sie, Ihr Stressmanagement selbst in die Hand zu nehmen und gelassener durchs Leben zu gehen.

Mirjam Reppel-Frömbing ist examinierte Krankenschwester, Diplom Sozialarbeiterin und zertifizierte Entspannungstrainerin.

HTZ: 15 ♦ Anmeldung: mirjam.entspannung@web.de



Nicole Reuber



Brühler Ratsfrauen

So., 09.03.

14-16 h, Brühler Turnverein, Von-Wied-Straße 2

Nicole Reuber: Yoga für Nacken, Rücken & Schulter

Hartnäckige Verspannungen im Nacken, Rücken und Schulterbereich, bei vielen Menschen durch körperliche und emotionale Anspannung ausgelöst, können durch Yoga-Übungen gelöst werden. Eingeeübte schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen in der immer gleichen Position führen zu chronischen Verspannungen, der Körper reagiert mit Rückenschmerzen. Lernen Sie im Workshop die eigenen Schwachstellen kennen und durch gezielte Übungen zu entspannen. Sie erhalten praktische Anleitungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Das Wissen über mögliche Ursachen der Verspannungen hilft, eingefahrene Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu verändern und zu mildern.

Nicole Reuber arbeitet seit vielen Jahren freiberuflich in den Bereichen Massage, Fitness, Pilates und beschäftigt sich intensiv mit integralem Yoga.

HTZ: 15 ♦ Anmeldung: reubern@gmx.de, Mobil 0170 5202181

So., 09.03.

19 h, Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3

Film & Cocktails mit den **Brühler Ratsfrauen**

Die Unbeugsamen 2 – Guten Morgen, ihr Schönen!

Nach dem großen Erfolg des Films „Die Unbeugsamen“, der die Politikerinnen West-Deutschlands im Fokus hatte, zeichnet der neue Film ein lebendiges Gruppenporträt ostdeutscher Frauen aus den verschiedenen Gesellschaftsbereichen der DDR. 15 selbstbewusste Frauen erzählen, wie auch im Land der staatlich verordneten Gleichberechtigung trotzdem das Patriarchat regierte und schaffen damit ein kraftvolles Kaleidoskop der Geschlechterbeziehungen im Arbeiter- und Bauernstaat. Nach der erfreulichen Resonanz auf das Film- und Cocktailangebot der letzten Jahre setzen die Brühler Ratsfrauen dieses Format auch im Wahljahr fort und freuen sich auf angeregte und anregende Gespräche zu Frauenpolitik, Frauen in der Politik oder Gleichberechtigung im Anschluss an den Film.

simone.holderried@bruehlgruen.de, Telefon 02232 418804

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Sylvianna Scholtyssek

Mo., 10.03. ♦ Di., 11.03. ♦ Do., 13.03.

10.3./10-12 h; 11.3./15-17:30 h; 13.3./16:30-18:30 h,
Kleiderstube Aktion Gemeinsinn, Kempishofstraße 50

Aktion Gemeinsinn

Secondhand-Mode für Frauen

Ob Bekleidung, Schuhe oder Accessoires: In der Kleiderstube gibt es Schönes und Tragbares aus zweiter Hand auch für den kleinen Geldbeutel! An drei Tagen öffnen sich die Türen nur für Frauen, die in Wohlfühlatmosphäre nach Herzenslust stöbern können. Alle Einnahmen der Frauenwoche werden dem Frauenhaus Rhein-Erftkreis gespendet!

Mo., 10.03.

10-12 h ♦ Stadt Brühl, Kunst- und Musikschule, Zeichensaal 03, Liblarer Str. 12-14

Sylvianna Scholtyssek

Schnupperstunden mit Ton

Kleine Einführung in die Welt der Töpferei. Herstellung eines kleinen Gefäßes mit Oberflächengestaltung.

Sylvianna Scholtyssek ist die stellvertretende künstlerische Leitung der Kunst- und Musikschule und hat seit vielen Jahren die Fachleitung Kunst inne.

HTZ: 10 ♦ Materialumlage pro Person: € 3 ♦ Anmeldung: sscholtyssek@bruehl.de



Mo., 10.03.

11 h + 19:30 h, Sportstudio Z1, Euskirchener Straße 120

Daniela Zimmermann

Vortrag: Arthrose – Möglichkeiten der Schmerzreduktion

Freuen Sie sich auf einen informativen Vortrag von Daniela Zimmermann, Inhaberin von Z1, Dipl.-Ingenieurin und Lehrerin für Prävention und Gesundheitsförderung sowie Trainerin für Rehabilitationssport und Ernährungsberaterin. Das Sportstudio Z1 bringt „Frau in Bewegung“! Seit 2007 trainieren hier Frauen effektiv, um Muskeln aufzubauen, Gewebe zu straffen und Gewicht zu verlieren. Sie haben Rückenbeschwerden, Arthrose oder möchten fitter werden?! Dann sind Sie bei uns genau richtig! Sie trainieren an Sportgeräten aus dem medizinischen Bereich, diese sind gelenkschonend und minimieren somit Ihre Verletzungsgefahr. Kleine Gruppen, Klimaanlage und Hepafilter sorgen für ein sicheres und angenehmes Trainingsgefühl.

HTZ: jeweils 10 ♦ Anmeldung mit Angabe der Uhrzeit: info@sportstudioz1.de, Telefon 02232 1504044

12-13:30 h ♦ Die Halle, Bürogemeinschaft ivia GmbH, SCALARA GmbH und Focus GmbH, Immendorfer Straße 2

Barbara Brüwer: Mit Kind ins Büro? Na klar!

„Es ist Daily. Ich sitze mit meinen Kolleginnen und Kollegen im Konferenzraum rund um den Tisch, da fängt mein Baby an zu weinen. Es hat Hunger. Ich schiebe meinen Pulli hoch und stille. Anfangs hat es mich Überwindung gekostet, dann wurde es normal. Und ist es das nicht eigentlich auch?“ Barbara Brüwer, Mutter und Geschäftsführerin der ivia GmbH, erzählt von ihren Erfahrungen mit Kind im Großraumbüro. In den Austausch gehen, Fragen klären, Ängste ausräumen, Ideen kreieren und das Mutter sein bzw. werden genießen – auch mit Beruf. Auch Frauen ohne Kinder sind willkommen, die einfach neugierig sind, wie eine Bürogemeinschaft mit Baby funktionieren kann.

HTZ: 20 ♦ Anmeldung: barbara.bruewer@ivia-akademie.de



Pinar Eksi

Mo., 10.03. ♦ Di., 11.03. ♦ Mi. 12.03. ♦ Fr. 14.03.

KAHRAMANLAR, Sporthalle Brühl-Ost, Marie-Curie-Straße 4

Pinar Eksi

Mo., 10.3./14-14:50 h ♦ **Mutter-Kind-Parcour**

Das Erlebnis für Kinder und Mütter die das „kleine Risiko“ mögen. Im Vordergrund des Kurses steht die Förderung der gesamten Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes durch Bewegung. Das Ziel ist, die verschiedenen Bereiche wie z.B. Motorik, Wahrnehmung, Koordination oder Kreativität zu fördern. Ansatzpunkte der Förderung sind dabei nicht die Schwächen, Defizite oder Auffälligkeiten eines Kindes, sondern die Stärken, Bedürfnisse, Wünsche und Vorlieben.

Di., 11.3./12-12:50 h ♦ **Mutter-Kind-Turnen** (Alter der Kinder: 2-4 Jahre)

Neben der altersgemäßen Förderung der kindlichen Entwicklung von Motorik und Koordination werden in diesem Kurs die besonderen Schwerpunkte auf erste Turn- und Ballerfahrung gelegt.

Mi., 12.3./9-9:45 h ♦ **Babymassage (1. bis 6. Monat) mit Mutter**

Die Babymassage stammt ursprünglich aus Indien und ist dort unter dem Namen Kumara Abhyanga bekannt. Zarter Hautkontakt ist für Babys geradezu lebenswichtig. Eine besonders schöne Form, den engen Kontakt der Mutter mit dem Baby zu pflegen und dem Kind Sicherheit und Geborgenheit zu geben, ist die Babymassage. Die Babymassage trägt zur Entspannung und zur Entwicklung des Empfindungsvermögens bei, hilft aber auch gegen Blähungen und Unruhe.

Fr., 14.3./13-13:50 h ♦ **Mutter-Kind Tae-Kwon-Do** (Für Kinder: 4-6 Jahre)

Tae-Kwon-Do ist vor allem ein Kampfsport, bei dem Arme und Beine mittels Handtechniken und Fußtechniken zur Abwehr und für den Angriff eingesetzt werden. Während der Ausübung des Taekwondo wird der Körper gekräftigt, er wird geschmeidig, elastisch und stark. Neben dem körperlichen Wohlbefinden stellt sich eine positive geistige Haltung ein.

Pinar Eksi ist Coachin für Baby- und Eltern-Kind-Kurse + Tae-Kwon-Do Trainerin.

HTZ: 10.,11.+14.3. je 10/12.3. 8

Anmeldung: info@kahramanlar-tkd.de, Mobil 0178 3757309



Mo., 10.03.

Cafeteria in der GFO Klinik Brühl-Marienhospital, Mühlenstraße 21

15-16 h ♦ **Dr. med. Jessica Gust**

Vortrag: Hilfe für Frauen bei Inkontinenz

Inkontinenz ist keine Seltenheit und betrifft häufiger Frauen als Männer. Rund 30 Prozent der Frauen ab dem 65. Lebensjahr leiden darunter. Die Expertin berichtet über die Formen der Blasensenkung und Harninkontinenz sowie über verschiedene Therapiemöglichkeiten.

Dr. med. Jessica Gust ist Oberärztin der Fachabteilung Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Koordinatorin des zertifizierten Beckenbodenzentrums.

16-17 h ♦ **Anke Mrotzek**

Vortrag: Frauen und Herzinfarkt

Männer und Frauen ticken anders, das ist nicht neu. Doch die Unterschiede der Geschlechter spielen auch in der Diagnostik und Therapie einiger Krankheiten eine wichtige Rolle. Auch die Symptome können sich unterscheiden, das gilt häufig für den Herzinfarkt.

Die GFO Klinik Brühl nimmt an der wissenschaftlichen Heart Gap-Studie teil, die sich genau mit diesem Thema beschäftigt und Schlüsse daraus zieht. Das kann Leben retten.

Anke Mrotzek, leitende Oberärztin in der Fachabteilung Gynäkologie und Geburtshilfe, ist Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie und berichtet über neueste Erkenntnisse.

Fragen werden im Anschluss an die Vorträge gerne beantwortet.



Steffi Adam-Bott



Elke Maqua

Mo., 10.03.

16-17:30 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, EG, Schildgesstraße 110

Andrea Jakubek: Hatha-Yoga mit Klang und Schwingung

Praktizieren Sie Hatha-Yoga mit Körper- und Atemübungen und entspannen Sie mit Klang und Schwingung! Nehmen Sie sich Zeit für sich: Kommen Sie zu einer ganzheitlichen Yogazeit, beginnend mit Entspannungs-, Körper- und Atemübungen. Lassen Sie sich von Klängen in die Entspannung führen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke und ein Getränk mitbringen.

Andrea Jakubek unterrichtet Yoga in Brühl und leitet Bildungsurlaube als Dozentin für Yoga und Bewegungswellness. Sie ist Hatha- und Yin-Hormonyoga-lehrerin sowie für Pranayama, Klangreisen und Wellnessklangschaalenmassagen.

HTZ: 15 ♦ Anmeldung: AndreaJakubekYoga@email.de

18-20 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, EG, Schildgesstraße 110

Steffi Adam-Bott und Elke Maqua

Übergang vom Beruf zur Rente – ein Impuls-Workshop

Ihr Ausstieg aus dem Beruf ist absehbar oder kürzlich eingetreten? Oft mischen sich Freude mit Bedenken. Es lohnt sich, die Phase ins „neue“ Leben gut gerüstet zu gestalten. Woran wollen Sie anknüpfen, was neu ausprobieren oder nachholen, was jetzt schon planen? Reicht das Geld, brauche ich noch ein Auto, wer sind jetzt meine Weggefährtinnen? Im Workshop können Sie Wegweiser für Ihre Entdeckungsreise finden. Ein geschützter Austausch kann neue Horizonte eröffnen.

HTZ: 15 ♦ Anmeldung: steffi.adam-bott@online.de oder elke@maqua.de

18:30-19:30 h, Sporthalle Regenbogenschule, Kaiserstraße 158

Saskia Holz, Zumba Instructor

Zumba für Anfängerinnen

Zumba kombiniert Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining. Zumba ist nicht nur effektiv, sondern vor allem ein Spaß-Garant.

HTZ: 10 ♦ Anmeldung: info@kahramanlar-tkd.de, Mobil 0178 3757309



Andrea Panz



Tina Schumann

Mo., 10.03.

19-21 h ♦ Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3

Valeria Aebert, Theaterpädagogin

Bühne frei für Wünsche und Ideen! Ein Impro-Workshop

Bei spielerischen Übungen aus dem Impro-Theater dürfen wir einfach mal unseren ersten Gedanken folgen. Sie führen meistens mitten hinein in kleine gemeinsame Geschichten und vergnügliche Begegnungen. Vorerfahrungen sind weder notwendig noch hinderlich – und bequeme Kleidung macht Sinn.

HTZ: 16 ♦ Anmeldung: valeria.aebert@kkibw.de, Telefon 02232 5016115

Di., 11.03.

17-18:30 h ♦ Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3

Andrea Panz: Ernährung in den Wechseljahren

Die Wechseljahre: Manche Frauen spüren sie kaum, andere leiden jahrelang. Was genau verbirgt sich alles hinter dem Begriff „Wechseljahre“ und auf was muss Frau achten? Wie bekomme ich die Wechseljahres-Symptome mit der richtigen Ernährung in den Griff, ohne den Spaß am Essen zu verlieren? Wissenswertes, Tipps und Anregungen erhalten Sie in diesem interaktiven Vortrag.

Andrea Panz ist Wechseljahrberaterin, Ernährungsfachfrau und Buchautorin.

HTZ: 20 ♦ Anmeldung: andrea.panz@t-online.de

18-20 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, EG, Schildgesstraße 110

Tina Schumann: Fit for Finance – Nicht nur für Absolventinnen

Ob Schulabsolventinnen, Berufsanfängerinnen, Studieneinsteigerinnen: Möchten Sie Ihre Finanzangelegenheiten selbst in die Hand nehmen? Oder haben Sie das Thema für sich neu entdeckt? Hier werden Fragen beantwortet zur allgemeinen Finanzplanung, Einnahmen-/Ausgaben-Check, ob ein Ratenkauf eine gute Idee ist, zum Mietvertrag, zur Krankenversicherungspflicht, Steuererklärungsspflicht etc.

Tina Schumann ist Steuerberaterin und Partnerin einer internationalen Wirtschaftsprüfungskanzlei.

HTZ: 35 ♦ Anmeldung: tinaschumann@gmx.de



Sabrina Steffgen



Rosina Di Maio

Di., 11.03.

18-21 h ♦ status quodt, Bahnhofstraße 7

„All the single ladys...“ – Treff für Singlefrauen

Welche Herausforderungen haben Sie als Single im Privatleben oder im Job zu meistern? Welche Erfahrungen möchten Sie mit anderen Frauen teilen?

Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Brühl lädt Singlefrauen ein, in entspannter Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen und sich zu vernetzen.

18:30-19:30 h ♦ Tanzsportzentrum Brühl, Bonnstraße 200 b

Rosina Di Maio

Dance Fusion: Modern & Jazz im Einklang

Die Ausdruckskraft von Modern Dance und Jazzdance wird kombiniert, um sowohl Technik als auch Kreativität zu fördern. Der Körper wird durch gezielte Fitnessübungen gestärkt, die Flexibilität und Balance verbessert und eine ideale Grundlage für die Tanzbewegungen geschaffen. Während Sie die dynamischen Schritte und energiereichen Bewegungen des Jazzdance erlernen, wird besonderer Wert darauf gelegt, diesen mit einem individuellen Charakter zu versehen, um non-verbale Geschichten zu erzählen und Emotionen auszudrücken. Gleichzeitig werden Elemente des Modern Dance integriert, die den Körper sowohl in der Spannung als auch in der Entspannung fördern, sodass eine perfekte Mischung aus Kraft, Kontrolle und Freiheit entsteht. Diese Kombination aus Technik, Ausdruck und Charakter wird nicht nur die Tanztechnik bereichern, sondern auch die Körperwahrnehmung im Alltag positiv beeinflussen.

Erst mit 15 Jahren begann **Rosina Di Maio**, 23 Jahre, zu tanzen.

Seit 2,5 Jahren ist sie Tanzpädagogin.

HTZ: 20 ♦ Anmeldung: iris.stern@tscbruehl.de



Janina Zenker



Nadine Grande

Di., 11.03. ♦ Do., 13.03.

Di., 11.3./20-21 h ♦ Clemens August-Forum, Clemens-August-Straße 33 a
Do., 13.3./20-21 h, KAHRAMANLAR Sporthalle Brühl-Ost, Marie-Curie-Straße 4

Janina Zenker, Zumba Instructor: **Zumba**

Zumba kombiniert Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbau-training. Zumba ist nicht nur effektiv, sondern vor allem ein Spaß-Garant.

HTZ: je 15 ♦ Anmeldung: info@kahramanlar-tkd.de, Mobil 0178 37573

Mi., 12.03.

KAHRAMANLAR Sporthalle Brühl-Ost, Marie-Curie-Straße 4

Nadine Grande

10-11:30 h ♦ **Time-Out für Mamas - Verbindung zu mir selbst**

Sind Sie in den letzten Monaten Mama geworden? Bleibt im Mama-Alltag oft zu wenig Platz für eine kleine Auszeit? Dann nutzen Sie das Angebot für eine kurze Pause mit leichten Körper- und Atemübungen sowie Zeit für Ruhe und Entspannung, während Ihr Baby nebenan gut betreut und umsorgt ist. Sanfte und intuitive Übungen in Kombination mit Atem-, Nervensystem- und Entspannungsübungen helfen Ihnen, wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen. Kinderbetreuung für Babys bis ca. 6 Monate ist möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme, wärmere Kleidung und ein großes Handtuch.

12-13:30 h ♦ **Mit Atmung und Bewegung zur Geburt**

In diesem kurzen Workshop zur Geburtsvorbereitung steht das Verständnis von der Zusammenarbeit des Atems und der Bewegung der aktiven Muskulatur während der Geburt im Vordergrund. Wir legen unseren Fokus auf die Verbindung von beidem und wie bereits vorhandene individuelle Ressourcen gestärkt werden können. Mit körpereigenen „Werkzeugen“ können Sie Ihr Selbstvertrauen in Ihre aktive Geburt stärken und in Verbundenheit bleiben.

Bitte bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und evtl. Schreibzeug mitbringen.

Nadine Grande ist Hebamme, Hypnose- und Beckenbodentrainerin sowie Atem- und Gesundheitscoachin.

HTZ: je 15 ♦ Anmeldung: info@kahramanlar-tkd.de, Mobil 0178 3757309

Bitte spenden Sie für das Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.!



Sabine Müller- Braun



Annette Dernick

Mi., 12.03.

10-13 h ♦ Treffpunkt Parkplatz Am Birkhof 1

Sabine Müller-Braun

Wandern in der Ville entdecken

Wandern ist gut für Körper und Seele. Die moderate Bewegung in der Natur führt zu Entspannung und ist ein wunderbarer Ausgleich zu unserem oft hektischen Alltag. Das Angebot ist optimal für Frauen, die das Wandern für sich ausprobieren möchten und ungern alleine im Wald unterwegs sind. Die gemütliche Runde (ca. 7 km) führt zum Berggeistsee, der durch die Rekultivierung des Braunkohletagebaus vor unserer Haustür entstanden sind. Gemeinsam entdecken Sie den Altwald Ville und machen auch eine schöne Rast, zu der gerne Getränke und ein Snack mitgebracht werden können. Bitte an geeignete Wanderschuhe denken!

Die Diplom-Sozialarbeiterin **Sabine Müller-Braun** ist zertifizierte Wanderführerin sowie Natur- und Landschaftsführerin.

HTZ 15 ♦ Anmeldung: kontakt@sabinewandert.de

17-18:30 h ♦ Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3

Annette Dernick

Wir vernetzen uns: Für mehr Frieden im Büro und anderswo

Sorgen wir mit einem Netzwerk dafür, dass wir uns besser gegenseitig unterstützen und mehr Zufriedenheit (besonders am Arbeitsplatz) erlangen! Aber wie erreichen wir mehr Frieden im Inneren, mit unserem Umfeld und unserer Umwelt? Der Vortrag gibt sofort umsetzbare Tipps für konkrete Schritte hin zu einer friedvolleren Kommunikation in Beziehung auf unternehmerische Tätigkeit, Beruf oder interkulturelle Themen.

Annette Dernick ist Speakerin, Beraterin und seit mehr als 30 Jahren Unternehmerin. Sie war in verschiedenen leitenden Positionen in Unternehmen tätig; Ausbildung zur Supervisorin nach DGSv-Standards vor über 20 Jahren.

HTZ: 35 ♦ Anmeldung: welcome@dernick.eu



Luca Fesser



Sabrina Degen

Mi., 12.03.

18-18:45 h, Sporthalle Martin-Luther-Schule, Bonnstraße 52

Luca Fesser: Pound Fitness

POUND FITNESS ist ein aufregendes Ganzkörpertraining, das zur Musik Cardio-, Konditions- und Krafttraining mit Yoga und Pilates-inspirierten Bewegungen kombiniert. Mit Ripstix®, leichtgewichtigen Trommelstöcken, verwandelt POUND FITNESS Trommeln in eine unglaublich effektive Art des Trainings.

Luca Fesser ist Pound Fitness Instructor.

HTZ: 10 ♦ Anmeldung: info@kahramanlar-tkd.de, Mobil 0178 3757309

19:30 h ♦ Wolkenlos Friseur & Kosmetik, Carl-Schurz-Straße 7-11

Sabrina Degen: Die Familie, der Laden, das Pferd und ich

Diese Frau brennt für ihren Beruf: Mit 21 Jahren hat sich Sabrina Degen selbstständig gemacht. Mittlerweile ist die „Wolkenlos“-Chefin Mutter von vier Kindern und führt ihr Geschäft mit einem Team von 11 Mitarbeitenden, darunter fast alles Mütter mit Kindern. Wie sie Familie, Friseursalon und ihre Islandstute Fifilla unter einen Hut bekommt und gleichzeitig noch ihr neues Projekt, den Azubi-geführten Salon, anschiebt, davon berichtet sie bei Häppchen und Getränken in ihrem eigenen Brühler Ladenlokal.

HTZ: 20 ♦ Anmeldung: info@wolkenlos-friseur.de, Mobil 0163 2892495



Meike Bohnhoff



Motivbild 439527533 Adobe Stock

Do., 13.03.

10-14 h ♦ status quodt, Bahnhofstraße 7

Meike Bohnhoff

Zeitgemäße Selbstvermarktung, um sich den Traumjob zu schnappen

Egal, ob Sie sich zum ersten Mal bewerben möchten oder nach einer Auszeit wieder einsteigen wollen: Eine moderne und ansprechende Bewerbung ist Ihre Visitenkarte und der Schlüssel zu Ihrem Einstieg in den Traumjob. Gerade in Zeiten von Arbeits- und Fachkräftemangel gilt es, sich von der Masse abzuheben und Neugier zu wecken, ohne dabei über das Ziel hinauszuschießen. Damit Sie mit einem guten Gefühl in die Bewerbungsphase einsteigen können, nimmt Meike Bohnhoff Ihre Unterlagen unter die Lupe und bietet kostenlos für Sie einen Bewerbungsunterlagen-Check, wertvolle Tipps zur Selbstvermarktung, Infos zum Wiedereinstieg nach Auszeit sowie über finanzielle Fördermöglichkeiten für Sie und Ihren neuen Arbeitgebenden.

Meike Bohnhoff ist Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt im Jobcenter Rhein-Erft. Ihr Arbeitsalltag ist geprägt durch frauenspezifische Themen sowie eine klischeefreie und kultursensible Beratung.

HTZ: 4 Frauen je Std. ♦ Anmeldung: Jobcenter-Rhein-Erft.BCA@jobcenter-ge.de

15-17:30 h ♦ Pfarrsaal Brühl-Vochem, Agathastraße 9

Frauen der katholischen Kirche Brühl kfd

Cappuccino für Dich und mich

Verschiedene Kaffee- und Teesorten, andere Getränke und diverse Schleckereien stehen bereit für einen gemütlichen Verwöhn-Nachmittag zum Klönen. Nebenbei ist für Unterhaltung wie Frauengeschichten und Gespräche gesorgt!

HTZ: Keine ♦ Anmeldung: agataprusowski@gmail.com, Mobil 0172 9856048



Gisela Göllner-Kesting & Claudia Ley
Schreibwerkstatt



Tanja Fernando

Do., 13.03.

15-18 h ♦ Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3

Gisela Göllner-Kesting und Claudia Ley

Schreibwerkstatt: Die eigene Geschichte einweben

Unser Leben ist angefüllt mit Geschichten, die uns erzählt werden – über die Welt; über Frauen; über uns selbst. Diese Schreibwerkstatt lädt ein, auf einige genauer zu schauen und sie zu hinterfragen. Die Referentinnen für kreatives, potentialorientiertes Schreiben möchten Sie mit verschiedenen Impulsen dazu anregen, ihre eigenen Geschichten zu schreiben und zu teilen. Dies ist eine Gelegenheit, die eigene Stimme zu finden und zu stärken – oder wie Elizabeth Bowen, eine irische Schriftstellerin, sagt: „Ich fühle mich nur halb lebendig, wenn ich nicht schreibe.“

Bitte Stift und Papier mitbringen.

HTZ 12 ♦ Anmeldung: claudia.ley@web.de

17-18 h ♦ TurmX, Kurfürstenstraße 58-60, im Innenhof 1. OG

Tanja Fernando: Yin Yoga

Im Yoga sind Akzeptanz, Loslassen und Stille die wichtigsten Qualitäten. Yin Yoga ist eine ruhige, harmoniebetonte & ausgleichende Praxis, da die einzelnen Asanas (Haltungen) länger gehalten werden. Dadurch werden die Faszien angesprochen und somit auch die Organe stimuliert. Ein perfekter Ausgleich zum Alltag!

HTZ: 8 ♦ Anmeldung: sapanayoga@gmx.de, Mobil 0172 1965112



Regine Ritsert-Dettmar



Sarah Nakic

Do., 13.03.

17-19:30 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, EG, Schildgesstraße 110

Regine Ritsert-Dettmar

Fit im Kopf - Fitness für Körper, Seele und Geist

Möchten Sie Ihr Gehirn auf Trab bringen, Ihren Körper aktivieren und gleichzeitig Ihre innere Balance stärken? In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie Sie ganzheitlich fit bleiben – und das ohne Vorkenntnisse! Es erwarten Sie u.a. Übungen zur Konzentrationssteigerung sowie Techniken, um Stress abzubauen und mit frischer Energie in den Alltag zu starten.

Regine Ritsert-Dettmar ist Inhaberin des Institus für Gesundheit und Vitalität in Bornheim.

HTZ: 16 ♦ Anmeldung: info@fokusvital.de, Mobil 0177 4219582

19-20:30 h ♦ Clemens August-Forum, Clemens-August-Straße 33 a

Sarah Nakic

SingSang - der etwas andere Frauenchor der Kunst- und Musikschule der Stadt Brühl

Der etwas andere Singspaß für Frauen jeden Alters! In fröhlicher Runde wird hier in illustrem Frauenkreis herzerfrischend gesungen – hauptsächlich Pop, Rock, Oldies und wonach allen der Sinn steht. Gesungen wird vorwiegend einstimmig und Vorkenntnisse sind, bis auf Spaß am Singen, keine nötig. Gemeinsam mit Stimme Stimmung haben, dem stressigen Alltag ein Krönchen aufsetzen und vielleicht in schönen Erinnerungen schwelgen...das ist das Ziel!

Anmeldung: Imbah@bruehl.de



Susanne Skiba



Nina Simone

Do., 13.03.

19:30–21:30 h, StadtBibliothek Brühl, Rathaus Steinweg 1, 3.OG

Susanne Skiba

Schmökerrunde: Buch-Tipps von Frauen für Frauen

Sie kennen ein Buch, das Sie berührt und begeistert? Dann lassen Sie die Teilnehmerinnen der Schmökerrunde an Ihrer Begeisterung teilhaben und stellen Sie Ihr Herzens-Buch in der besonderen Atmosphäre der StadtBibliothek Brühl vor. Kommen Sie mit anderen leidenschaftlichen Leserinnen ins Gespräch und erhalten Sie Buch-Tipps von Frau zu Frau.

Maximal acht Buch-Tipps (nach der Reihenfolge der Anmeldung), weitere Zuhörerinnen sind willkommen!

Susanne Skiba, Stellvertretende Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Brühl, ist studierte Germanistin und schon ihr Leben lang mit Literatur verbunden.

HTZ: 30 ♦ Anmeldung: skiba@netcologne.de, 02232 509277

Fr., 14.03.

KAHRAMANLAR, Sporthalle Brühl-Ost, Marie-Curie-Straße 4

Nina Simone

10–10:45 h ♦ **Pilates**

Pilates ist ein modernes, systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Beim Pilates sollen durch bewusste Bewegungen eine starke Körpermitte und ein gesunder Körper gefördert werden.

11–11:45 h ♦ **Bodyshape**

Body Shape Fitness ist ein abwechslungsreiches Ganzkörper- und intensives Kräftigungstraining für alle Muskelpartien. In diesem Kurs liegt der Fokus mehr auf Körperstraffung und Muskeldefinition. Dazu ist es unerlässlich, auch das Bindegewebe zu straffen und überschüssiges Fett abzubauen. In diesem Kurs wird u.a. mit Kurzhanteln, aber auch mit eigenem Körpergewicht trainiert.

Nina Simone ist Trainerin für Gesundheitssport und Pilates.

HTZ: je 15, Anmeldung: info@kahramanlar-tdk.de, Mobil 0178 3757309



Edith Lenz



Marita Hebbecker



Kornelia Urban

Fr., 14.03.

15-18 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, OG, Schildgesstraße 110

Edith Lenz: Workshop Quantum Magnet Massage™

Entdecken Sie die Kraft des Vagusnervs, der Zirbeldrüse und des Sonnengeflechts! Diese Massage unterscheidet sich grundlegend von anderen klassischen oder medizinischen Massagen. Im Quantum-Magnet-Massage™-Workshop lernen Sie, wie Sie durch die Kombination von Neodymmagneten aus der Kraft des Erdmagnetfeldes und speziellen Hörfrequenzen Energieblockaden lösen und Tiefenentspannung erreichen können. Die Methode wirkt durch das entstehende pulsierende Magnetfeld nicht nur auf die Muskulatur, sondern harmonisiert auch Ihr Energiefeld und stimuliert wichtige Energiezentren. Die Massage ist vollkommen schmerzlos.

Details: Massage im Sitzen (optional auch im Liegen), hier bekleidet, Eigen- und Fremdmassage möglich. Bitte ein großes Handtuch und bequeme, langärmelige Kleidung mitbringen.

HTZ: 12 ♦ Anmeldung: edith.lenz.energiemagnet@gmail.com, Mobil 0176 53790730

16-17:30 h ♦ Praxis im Innenhof, Sechtemer Straße 14, Brühl-Schwadorf

Marita Hebbecker und Kornelia Urban

Selbstfürsorge – sorgen wir eigentlich genug für uns selbst?

Kommen Sie mit auf eine interaktive Reise zur Selbsteinschätzung. Wie fürsorglich gehe ich mit mir bereits um, was mache ich bereits gut und wo könnte ich mehr tun? In einem ganzheitlichen Verständnis werden begleitend hilfreiche Tipps für den Alltag gegeben. Wussten Sie z.B., dass Ihnen bei einem Vitamin B12-Mangel die Leichtigkeit des Seins fehlt?

Maria Rita Hebbecker ist Berufspädagogin und Systemische Beraterin, **Kornelia Urban** ist Heilpraktikerin. Beide sind freiberuflich in ihrer eigenen Praxis in Brühl-Schwadorf tätig.

HTZ: 8 ♦ Anmeldung: info@nhp-urban.de, Mobil 0163 2138669 (Kornelia Urban)



Nicole Drosdziok

Fr., 14.03.

17-20 h ♦ Integrationszentrum KOMM-MIT, EG, Schildgesstraße 110

Nicole Drosdziok

**Das innere Mädchen als Schlüssel
für mehr Freude und Leichtigkeit**

Häufig haben wir in der Kindheit Erfahrungen gemacht, in denen wir energetisch stecken geblieben sind. Die Energien des Erlebten wie Trauer, Angst oder Wut haben sich unbewusst in unseren Zellen verankert und unser Leben bis heute beeinflusst. Das Erkennen dieser Zusammenhänge kann ein Ansatz für Heilung sein. Denn es ist das innere Mädchen, das gesehen und geliebt werden möchte. Öffnen Sie sich für dieses wundervolle Mädchen, es ist der Schlüssel für ein leichteres und glücklicheres Leben.

Nicole Drosdziok ist Transformations-Therapeutin und -Coachin für die Wirtschaft nach Robert Betz.

HTZ: 25 ♦ Anmeldung: kontakt@einfach-gluecklich-coaching.de

Veranstaltungsorte

- 1 Pfarrsaal Brühl-Vochem, Agathastraße 9
- 2 TurmX, Kurfürstenstraße 58-60
- 3 Sporthalle Regenbogenschule; Kaiserstraße 158
- 4 Brühler Turnverein, Von-Wied-Straße 2
- 5 ASB Kita Sonnenkäfer, Rodderweg 270
- 6 Kleiderstube Aktion Gemeinsinn, Kempishofstraße 50
- 7 Begegnungszentrum margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3
- 8 Wolkenlos Friseur & Kosmetik, Carl-Schurz-Straße 7-11
- 9 Stadtbibliothek im Rathaus B, Steinweg 1
- 10 GFO Klinik Brühl – Marienhospital, Mühlenstraße 21
- 11 Sporthalle Pestalozzischule, Kölnstraße 85
- 12 status quodt, Bahnhofstraße 7
- 13 ev. Christuskirche, Mayersweg 10
- 14 Clemens August-Forum, Clemens-August-Straße 33
- 15 Kunst- und Musikschule der Stadt Brühl, Liblarer Straße 12-14
- 16 Sporthalle Martin-Luther-Schule, Bonnstraße 52
- 17 Tanzsportzentrum, Bonnstraße 200 b
- 18 Sportstudio Z1, Euskirchener Straße 120
- 19 Die Halle, Bürogemeinschaft ivia GmbH, SCALARA GmbH und Focus GmbH, Immendorfer Straße 2
- 20 Integrationszentrum Komm-MIT, Schildgesstraße 110
- 21 KAHRAMANLAR · Die Brühler Helden Sport- und Bildungsschule e.V. Brühl, Marie-Curie-Straße 4
- 22 Praxis Hebbecker/Urban, Sechtemer Straße 14

Treffpunkte

- A Schlosspark, Eingang Kuckuckstor, Schlossstraße
- B Heider Bergsee, Parkplatz Willy-Brandt-Straße (Zufahrt Strandbad)
- C Parkplatz am Wasserturm Brühl
- D Parkplatz Am Birkhof 1





1

2

19

3

20

21

11

6

12

13

7

A

8

9

10

14

15

16

17

22

Impressum:



Stadt Brühl - Der Bürgermeister
Rathaus, 50319 Brühl

Auskunft erteilt: Sabrina Steffgen, Gleichstellungsbeauftragte
Rathaus Uhlstraße 3, 50321 Brühl
Telefon 02232 79-2250, ssteffgen@bruehl.de

Fotos: Titelbild: Jürgen Fälchle - fotolia.de, Veranstaltende