



## FRAUENNETZWERK NEUNKIRCHEN

Samstag, 7. März 2020, 11 - 15 Uhr

### Ein Tag für Frauen

KOMMzentrum, Kleiststraße 30b

Freier Eintritt

#### Vorträge + Workshops

11.30 - 12.15 Uhr

**Workshop: Bedeutung und Funktion des Beckenbodens als wichtiger Halt- und Stützapparat mit praktischen Beispielen zur Stärkung**

Dipl. Sportlehrerin Kerstin Schumann

12.30 - 13.15 Uhr

**Workshop: „Yoga speziell für Frauen“**

Die vielfältigen Techniken des Yoga unterstützen Frauen vor und nach der Geburt und in den Wechseljahren  
Yogalehrerin Annika Fischer

13.30 - 14.15 Uhr

**Vortrag: „Wechseljahre - Veränderung in der Mitte des Lebens“**

Dr. Nina Thome-Hoffmann,  
Gynäkologin Marienhausklinik Kohlhof

14.30 - 15.15 Uhr

**„Ich bin so wie ich bin und jede/jeder kann es sehen“**

Die etwas andere Farb- und Stilberatung  
Kosmetikerin Dagmar Ohlmann

#### Infostände

Frauennotruf, Kath. Familienbildungsstätte, Jobcenter und Arbeitsagentur, Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Donum Vitae, FrauenNetzwerk Neunkirchen, Kath. Frauengemeinschaft Deutschland, Neue Arbeit Saar, Diakonie „Frau und Beruf“

Bitte wenden! 



## FRAUENNETZWERK NEUNKIRCHEN

Samstag, 7. März 2020, 11 - 15 Uhr

### Ein Tag für Frauen

KOMMzentrum, Kleiststraße 30b

Freier Eintritt

#### Vorträge + Workshops

11.30 - 12.15 Uhr

**Workshop: Bedeutung und Funktion des Beckenbodens als wichtiger Halt- und Stützapparat mit praktischen Beispielen zur Stärkung**

Dipl. Sportlehrerin Kerstin Schumann

12.30 - 13.15 Uhr

**Workshop: „Yoga speziell für Frauen“**

Die vielfältigen Techniken des Yoga unterstützen Frauen vor und nach der Geburt und in den Wechseljahren  
Yogalehrerin Annika Fischer

13.30 - 14.15 Uhr

**Vortrag: „Wechseljahre - Veränderung in der Mitte des Lebens“**

Dr. Nina Thome-Hoffmann,  
Gynäkologin Marienhausklinik Kohlhof

14.30 - 15.15 Uhr

**„Ich bin so wie ich bin und jede/jeder kann es sehen“**

Die etwas andere Farb- und Stilberatung  
Kosmetikerin Dagmar Ohlmann

#### Infostände

Frauennotruf, Kath. Familienbildungsstätte, Jobcenter und Arbeitsagentur, Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Donum Vitae, FrauenNetzwerk Neunkirchen, Kath. Frauengemeinschaft Deutschland, Neue Arbeit Saar, Diakonie „Frau und Beruf“

Bitte wenden! 



## FRAUENNETZWERK NEUNKIRCHEN

Samstag, 7. März 2020, 11 - 15 Uhr

### Ein Tag für Frauen

KOMMzentrum, Kleiststraße 30b

Freier Eintritt

#### Vorträge + Workshops

11.30 - 12.15 Uhr

**Workshop: Bedeutung und Funktion des Beckenbodens als wichtiger Halt- und Stützapparat mit praktischen Beispielen zur Stärkung**

Dipl. Sportlehrerin Kerstin Schumann

12.30 - 13.15 Uhr

**Workshop: „Yoga speziell für Frauen“**

Die vielfältigen Techniken des Yoga unterstützen Frauen vor und nach der Geburt und in den Wechseljahren  
Yogalehrerin Annika Fischer

13.30 - 14.15 Uhr

**Vortrag: „Wechseljahre - Veränderung in der Mitte des Lebens“**

Dr. Nina Thome-Hoffmann,  
Gynäkologin Marienhausklinik Kohlhof

14.30 - 15.15 Uhr

**„Ich bin so wie ich bin und jede/jeder kann es sehen“**

Die etwas andere Farb- und Stilberatung  
Kosmetikerin Dagmar Ohlmann

#### Infostände

Frauennotruf, Kath. Familienbildungsstätte, Jobcenter und Arbeitsagentur, Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Donum Vitae, FrauenNetzwerk Neunkirchen, Kath. Frauengemeinschaft Deutschland, Neue Arbeit Saar, Diakonie „Frau und Beruf“

Bitte wenden! 



## FRAUENNETZWERK NEUNKIRCHEN

### Kleiderbörse

Bringen Sie max. 10 gut erhaltene Kleidungsstücke mit und erhalten dafür 10 Wertmarken und tauschen Sie diese gegen andere Kleidungsstücke ein. Oder kaufen Sie vorhandene Kleidungsstücke für 2 Euro/Stück. Eine Rückgabe ist nicht möglich. Der Restbestand wird an die Kleiderkammern gegeben. Kleidungsstücke können im Vorfeld gespendet werden.

### Accessoires

Accessoires (Taschen, Gürtel, Schals sowie Schmuck, keine Schuhe) wird als Spende angenommen und für 2 Euro/Stück verkauft. Eine Rückgabe ist nicht möglich.

### Verkauf von Handarbeiten

#### Upcycling-Nähen von Taschen

(Bitte T-Shirts und Unterhemden mitbringen)

#### Kaffee + Kuchen

Das Team der katholischen Frauengemeinschaft sorgt für das leibliche Wohl.

Für Kinderbetreuung ist gesorgt.  
Der Erlös dieser Veranstaltung geht an den Förderverein des Frauenhauses Neunkirchen.

### Kontakt + Veranstalter

Frauenbeauftragte des Landkreises Neunkirchen  
Heike Neurohr-Kleer, Tel. (06824) 9062171  
e-mail: h.neurohr-kleer@landkreis-neunkirchen.de

Frauenbeauftragte der Kreisstadt Neunkirchen  
Annette Pirrong, Tel. (06821) 202-512  
e-mail: annette.pirrong@neunkirchen.de



## FRAUENNETZWERK NEUNKIRCHEN

### Kleiderbörse

Bringen Sie max. 10 gut erhaltene Kleidungsstücke mit und erhalten dafür 10 Wertmarken und tauschen Sie diese gegen andere Kleidungsstücke ein. Oder kaufen Sie vorhandene Kleidungsstücke für 2 Euro/Stück. Eine Rückgabe ist nicht möglich. Der Restbestand wird an die Kleiderkammern gegeben. Kleidungsstücke können im Vorfeld gespendet werden.

### Accessoires

Accessoires (Taschen, Gürtel, Schals sowie Schmuck, keine Schuhe) wird als Spende angenommen und für 2 Euro/Stück verkauft. Eine Rückgabe ist nicht möglich.

### Verkauf von Handarbeiten

#### Upcycling-Nähen von Taschen

(Bitte T-Shirts und Unterhemden mitbringen)

#### Kaffee + Kuchen

Das Team der katholischen Frauengemeinschaft sorgt für das leibliche Wohl.

Für Kinderbetreuung ist gesorgt.  
Der Erlös dieser Veranstaltung geht an den Förderverein des Frauenhauses Neunkirchen.

### Kontakt + Veranstalter

Frauenbeauftragte des Landkreises Neunkirchen  
Heike Neurohr-Kleer, Tel. (06824) 9062171  
e-mail: h.neurohr-kleer@landkreis-neunkirchen.de

Frauenbeauftragte der Kreisstadt Neunkirchen  
Annette Pirrong, Tel. (06821) 202-512  
e-mail: annette.pirrong@neunkirchen.de



## FRAUENNETZWERK NEUNKIRCHEN

### Kleiderbörse

Bringen Sie max. 10 gut erhaltene Kleidungsstücke mit und erhalten dafür 10 Wertmarken und tauschen Sie diese gegen andere Kleidungsstücke ein. Oder kaufen Sie vorhandene Kleidungsstücke für 2 Euro/Stück. Eine Rückgabe ist nicht möglich. Der Restbestand wird an die Kleiderkammern gegeben. Kleidungsstücke können im Vorfeld gespendet werden.

### Accessoires

Accessoires (Taschen, Gürtel, Schals sowie Schmuck, keine Schuhe) wird als Spende angenommen und für 2 Euro/Stück verkauft. Eine Rückgabe ist nicht möglich.

### Verkauf von Handarbeiten

#### Upcycling-Nähen von Taschen

(Bitte T-Shirts und Unterhemden mitbringen)

#### Kaffee + Kuchen

Das Team der katholischen Frauengemeinschaft sorgt für das leibliche Wohl.

Für Kinderbetreuung ist gesorgt.  
Der Erlös dieser Veranstaltung geht an den Förderverein des Frauenhauses Neunkirchen.

### Kontakt + Veranstalter

Frauenbeauftragte des Landkreises Neunkirchen  
Heike Neurohr-Kleer, Tel. (06824) 9062171  
e-mail: h.neurohr-kleer@landkreis-neunkirchen.de

Frauenbeauftragte der Kreisstadt Neunkirchen  
Annette Pirrong, Tel. (06821) 202-512  
e-mail: annette.pirrong@neunkirchen.de