

## Stände

- **Gesundheitscafe**  
BezirksLandFrauenverein  
Hofgeismar
- **Venenmessung,  
Kompressionsstrumpfangen**  
Medicus,  
Christine Umbach
- **Mühlenfahrrad, Fettmessung**  
AOK, Elke Henning
- **Informationen zu**
  - Klimaterium
  - Reizblase
  - Anti-AgingBrunnenapotheke  
Dr. Susanne Morlang
- **Massagestuhl und Öle**  
Susanne Kunkel-Jung
- **Badesalze  
Wellness selbst hergestellt**  
PTA – Schule AGiL  
Elvira Gebauer
- **INA-„Fühl dich wohl und bleib  
gesund“ mit der  
Ernährungsumstellung zum  
Wohlfühlgewicht**  
Bezirkslandfrauenverein  
Sigrid Ludwig-Morell
- **Ernährungsberatung  
Vollkornprodukte**  
Bezirkslandfrauenverein  
Barbara Brenke-Romberg
- **Informationen über Unterstützung  
im höheren Lebensalter -  
Altenberatungszentrum ABC**  
Franziska Hayn
- **Deutsche Rentenversicherung**
- **Gesundheitsamt der Region Kassel**  
Dr. med. Gabriele Oefner
- **Angebote der  
Erziehungsberatungsstelle  
Landkreis Kassel  
Fachbereich Jugend**  
Franziska Schlag

### INFORMATION UND ANMELDUNG

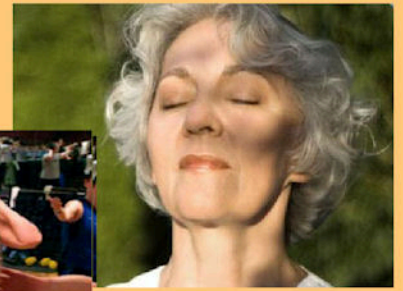
#### Volkshochschule Region Kassel

Raiffeisenweg 2  
34466 Wolfhagen

**Susanne Ebbers**

Telefon: 05692 – 987-3190  
oder 05692 – 987-3191 (Thomas Günther)  
E-Mail: susanne-ebbers@landkreiskassel.de

**Anmeldungen erwünscht, begrenzt  
vor Ort noch möglich.**



# Wohlbefinden und gesund bleiben

**vhs**  
Die  
Volkshochschulen



Land **Frauen**

## Gesundheitsmesse für Frauen

27. Oktober 2012  
10 bis 18 Uhr

vhs in Hofgeismar  
Kasinoweg 22



probieren. Ich wünsche Ihnen bei dem Besuch viel Spaß und bleiben Sie gesund.

Ihre Vizelandrätin  
Susanne Selbert

### Veranstalterinnen sind

das Frauenbüro des Landkreises Kassel  
die vhs Region Kassel  
der BezirksLandFrauenverein Hofgeismar

### Kinderkochkurs - Brotgesichter

**11:30 – 13:30 Uhr** Herwig-Blankertz-Schule  
Küche  
angeleitet von Hildegard Schuster und  
Helma Glaßl  
Bezirkslandfrauenverein

### Kochkurs für Babynahrung

Kinderleichte Gerichte fürs 1. Lebensjahr  
**15:00 – 17:00 Uhr** Herwig-Blankertz-Schule  
Küche  
angeleitet von Hildegard Schuster und  
Helma Glaßl  
Bezirkslandfrauenverein

Für die Kochkurse ist eine Anmeldung erforderlich.  
Die Lebensmittelumlage beträgt 5 € je Kurs

## Veranstaltungen in den Räumen der Volkshochschule, Kasinoweg 22, Hofgeismar

10:00 Uhr

### Begrüßung und Eröffnung

10:15 Uhr

### Anregungen zu einem erfüllten Leben Festvortrag von Dr. Andrea Hoetger

14:00 Uhr

### Gesundheit im Netz Vortrag/Präsentation von Dörthe Stein

## Workshops

11:00 – 12:30 Uhr

### Hormonyoga

Angelika Dörr

11:00 – 12:30 Uhr

### Farb- und Stilberatung

Sabine Kerkmann

12:00 – 13:00 Uhr

### Selbstuntersuchung der Brust

Workshop mit Brustmodell

Angelika Schulze  
(Gynäkologin)

12:35 – 14:00 Uhr

### Nordic Walking

Progressive Muskelentspannung

Thomas Holderith

13:00 – 15:30 Uhr

### Gesundheitsfördernde Klangreise

Tiefgeifende Entspannung und Regeneration  
mit Hilfe u.a. von Klangschalen

Anke Conrad

13:00 – 14:00 Uhr

### Raus aus der Erschöpfungsfalle

„Mich selbst und das Leben lieben lernen“

Sabine Kerkmann

14:15 – 15:15 Uhr

### Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Dr.oec.troph. Angela Jordan

15:30 – 16:30 Uhr

### Burn out

Was ist ein Burn-Out-Syndrom? Wie erkennen  
Sie erste Symptome? Was können Sie tun?

Angela Osius

16:45 – 17:45 Uhr

### Zumba

Fitnessprogramm zu lateinamerikanischen  
Rhythmen

Elisabeth Caicedo