



**Eintritt
frei**

Kontakt + Infos:
Frauenbeauftragte Kreisstadt Neunkirchen
Tel. (06821) 202-615

Kreativzentrum Kutscherhaus
Mail: edda.petri@lightup-nk.de

www.neunkirchen.de/frauengesundheitstag



Programm zum **2. Frauengesundheitstag**

**6. November 2022
11 - 18 Uhr
Neue Gebläsehalle Neunkirchen**

Schirmherrschaft
Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit

Mit freundlicher Unterstützung



Bühnenprogramm und Vorträge

- 11.00 Uhr **Begrüßung durch Annette Pirrong**, Kreisstadt Neunkirchen und **Edda Petri**, Kreativzentrum Kutscherhaus
- Grußwort von Bettina Altesleben**, Staatssekretärin, Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit
- Grußwort von Lisa Hensler**, Bürgermeisterin, Kreisstadt Neunkirchen

Musikalischer Rahmen: Frauenchor „Constanze“

- 12.00 Uhr **Wege aus der Zuckerfalle**
Miia Susanna Klein - Zertifizierte Ernährungsberaterin
- 12.30 Uhr **Herzgesundheit von Frauen - Symptome bei Herzinfarkt**
PuGis - Prävention und Gesundheit im Saarland e.V.
- 14.00 Uhr **Stress & Resilienz**
Hannah Mai - Psychologische Psychotherapeutin
- 14.30 Uhr **Herzgesundheit - Psychosomatische Herzbeschwerden**
PuGis - Prävention und Gesundheit im Saarland e.V.
- 15.00 Uhr **Musical-Preview „Welcome to New Hazel“**
Theaterverein Spielbetrieb e.V.
- 15.30 Uhr **Gesund bis ins Alter mit Ayurveda**
Dr. med. Hedwig Gupta - Fachärztin für Orthopädie, Ayurvedamedizin und Yogatherapie
- 16.00 Uhr **Wege aus der Zuckerfalle**
Miia Susanna Klein - Zertifizierte Ernährungsberaterin
- 16.45 Uhr **Tombola - Vergabe der Hauptgewinne**
- 17.00 Uhr **Ausklang mit Konzert des Trios „Three Times a Lady“**

Bewegungsangebote - Obergeschoss/Außenbereich

- 12.00 Uhr **Yoga** - Carmen Dejon
Feldenkrais - Anne Schmidt, Kath. Familienbildungsstätte Neunkirchen
Nordic Walking (Treffpunkt vor der Halle) - Stefanie Schröder
- 12.30 Uhr **Klangschalen-Meditation** - Vera Winzent-Scherer
- 13.00 Uhr **Beckenboden-Gymnastik** - Kerstin Schuhmacher
- 13.30 Uhr **Reha-Gymnastik** - Aktiv Gesundheitspark Neunkirchen
- 14.00 Uhr **Rückenschule** - Stefanie Schröder
- 14.30 Uhr **Feldenkrais** - Anne Schmidt, Kath. Familienbildungsstätte Neunkirchen
Nordic Walking (Treffpunkt vor der Halle) - Stefanie Schröder
- 15.00 Uhr **Yoga** - Carmen Dejon
Klangschalen-Meditation - Vera Winzent-Scherer
- 15.30 Uhr **Beckenboden-Gymnastik** - Kerstin Schuhmacher
- 16.00 Uhr **Reha-Gymnastik** - Aktiv Gesundheitspark Neunkirchen

Bewirtung: Internationale Frauenkochgruppe

Aussteller

Alex's Chutneys - Alexandra Reiter
Handarbeiten und Imkerprodukte - Barbara Wallich
Makramee_linexo - Celine Steigner
Schmuck und Handarbeiten - Silvia Schneider
Suski-Goes-Green - Miia Susanna Klein

