

Danke für Ihre Mitwirkung und Unterstützung:



Kontakt + Infos:

Annette Pirrong

Frauenbeauftragte Kreisstadt Neunkirchen

Tel. (06821) 202-615

Mail: annette.pirrong(at)neunkirchen.de

www.neunkirchen.de/frauengesundheitstag



**Programm
zum**

3. Frauengesundheitstag

15. Oktober 2023

10.30 - 18.30 Uhr

Neue Gebläsehalle Neunkirchen

Schirmherrschaft

Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit



Bühnenprogramm und Vorträge

- 11.00 Uhr **Begrüßung durch Annette Pirrong,**
Frauenbeauftragte der Kreisstadt Neunkirchen
- Grußwort von Bettina Altesleben,**
Staatssekretärin im Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen u. Gesundheit
- Grußwort von Jörg Aumann,**
Oberbürgermeister der Kreisstadt Neunkirchen
- Musikalischer Rahmen:*
Elisa Rehlinger (Gesang) & Nino Deda (Klavier)
„Trommeln und mehr“; Nicole Schweitzer & Melanie Caspar
- 11.45 Uhr **Vom Heißhunger zur Hochform - Raus aus der Blutzucker-Achterbahn**
Miia Susanna Klein - B.A. Ernährungsberatung
- 12.30 Uhr **Gesunder Schlaf - Wie die Nacht zum Traum wird**
Sandra Hans - Schlaf-Gesund- und emTrace (R)-Coachin
- 14.00 Uhr **Erkrankungen der Brust - Was bedeutet das für mich?**
Dr. med. Anke Bleimehl, Brustzentrum Marienhaus-Klinik Neunkirchen
- 15.00 Uhr *Stia (Gesang) & Tanzformation District*
- 15.30 Uhr **Ich kann (nicht) mehr - Burn-out und Burn-on bei Frauen**
Dipl.-Psych. Daniela Kunzen, Psychologische Psychotherapeutin
- 16.15 Uhr **Vom Heißhunger zur Hochform - Raus aus der Blutzucker-Achterbahn**
Miia Susanna Klein - B.A. Ernährungsberatung
- 17.30 Uhr *Ausklang mit „Latin Ladies Hour“ mit Janine Nathalie*

Bewegungs- und Entspannungsangebote - je 45 min

- 12.00 Uhr **Yoga** | Annika Finkler
Feldenkrais | Anne Schmidt
- 14.00 Uhr **Autogenes Training** | Anja Weyrath
Klangschalen-Entspannung | Anja Fauser
- 15.00 Uhr **Yoga** | Annika Finkler
Feldenkrais | Anne Schmidt
- 16.00 Uhr **Autogenes Training** | Anja Weyrath
Klangschalen-Entspannung | Anja Fauser

Es ist keine Sportbekleidung erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend.

Beratungsangebote & Kreativmarkt

- Alte Hütten Apotheke Neunkirchen
AOK - Die Gesundheitskasse
»Das Saarland lebt gesund!« (DSLIG)
dm-drogerie markt GmbH + Co. KG
Ernährungsberatung/Ätherische Öle - Lena Glas
FSH - Frauenselbsthilfe Krebs e.V.
Gesunder Schlaf - Sandra Hans
Hebammenverband Saarland
Suski-goes-green/Smoothies - Miia Susanna Klein
- Alex's Chutneys - Alexandra Reiter
Bücher König Neunkirchen
Bio Genesa Naturkosmetik
Handarbeiten und Imkerprodukte - Barbara Wallich
Hobby-Keramik Dutzi
Holzarbeiten, Print und Kerzen - Carina Leppla
Kinderbekleidung - Rebecca Jehle
Makramee_linexo - Celine Steigner
Schmuck und Handarbeiten - Silvia Schneider
Seifenscheune Niedtal
- Frauenbeauftragte Kreisstadt Neunkirchen
Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Neunkirchen
- Bewirtung: Internationale Frauenkochgruppe**

