

# Ihre Bank vor Ort



Und so erreichen Sie uns:

**Volksbank Gronau-Ahaus eG**  
Neustr. 42-46, 48599 Gronau  
Tel.: 02562/914-0  
Fax: 02562/914-299  
eMail: [info@vbga.de](mailto:info@vbga.de)  
[www.vbga.de](http://www.vbga.de)



**Volksbank  
Gronau-Ahaus eG**

# Gronauer Frauen- Power-Day

Schirmherrin:  
Annette Gerwens  
stellv. Bürgermeisterin

**9 JAHRE GRONAU**



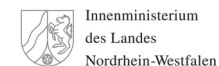
**Samstag 18. 10. 2008 · 13.30 Uhr**  
Gronau · Walther-Thiemann-Haus · Alfred-Drögstra-Platz 1  
Kostenbeitrag: 4,00 Euro · Kneipp-Mitglieder: frei

Lokale Förderer:

Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund

**LANDESPORTBUND**  
Wir bringen Menschen in Bewegung

Gleichstellungsstelle  
Stadt Gronau



# Lebensfreude

- der Weg und das Ziel! -



In diesem Jahr laden wir Sie unter dem Motto  
**„Lebensfreude – der Weg und das Ziel“**  
zu unserem FrauenPowerDay 2008 ein.

Es erwartet Sie ein anregendes Programm mit interessanten Talkgästen,  
Mitmachangeboten, geselligen Beisammensein,  
Gewinnspiel und Unterhaltung.

Genießen Sie in netter Atmosphäre unsere Angebote und kommen Sie dazu –  
Lebensfreude und Überraschung garantiert.

Anmeldungen wären wünschenswert,  
sind aber nicht zwingend!

Wir freuen uns auf SIE!

**Edith Brefeld    Bernd Ahlers**

## Programmablauf:

13.30 Uhr	Begrüßung Edith Brefeld, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Gronau Bernd Ahlers, Geschäftsführer Kneipp-Verein Gronau Grußworte Annette Gerwens, Schirmfrau des FrauenPowerDay's Mona Küpers, Sprecherin der Frauenvertretung LSB
13.50 Uhr	Begrüßungscocktail der „etwas anderen Art!!!“
14.00 Uhr	Talkrunde: Karin Mikosch-Eimann und Gäste
15.00 Uhr	Gemeinsames Kaffeetrinken mit den Köstlichkeiten der „Landfrauen“
15.30 bis 17.30 Uhr	Workshops:   Staffel I       von 15.30 – 16.15 Uhr Staffel II       von 16.30 – 17.15 Uhr
17.35 Uhr	„Swingender“ Sektausklang und Auslosung des Gewinnspiels

## Unsere Work-Shops (Staffel I und II)

### Work-Shop I   Farbberatung

Frühling? Herbst? Sommer oder doch Winter? Warme Farben - Kalte Farben? Welcher Jahreszeitentyp bin ich denn nun? Ausschlaggebend für die Einordnung ist die Hautpigmentierung sowie Haar- und Augenfarbe. Die richtigen Farben ihrer Garderobe sowie ihres Make-ups unterstreichen Ihre persönliche Ausstrahlung. Dieser Workshop bietet Informationen über die Grundlagen der Farbberatung mit einer Farb- und Stilberaterin.

**Referentin: Bernhild Terbahl**

### Work-Shop II:   Fit-Food

Wer sich fit halten möchte, muss neben einer regelmäßigen Bewegung auch auf gesundes Essen achten. Gesunde Ernährung beschränkt sich dabei keineswegs auf hartes Körnerbrot. Wie Sie Ihrem Körper den richtigen Essens-Mix geben, erklärt die Ernährungsexpertin.

**Referentin: Doris Bierbaß**

### Work-Shop III   Meditation „Traumland“

In diesem Workshop erhalten Sie zunächst kurze Informationen über Meditation. Durch eine anschließende, geführte Meditation können Sie innere Ruhe und Gelassenheit finden, dies wirkt sich positiv auf Seele und Körper aus.

**Referentin: Agnes Denkler**

### Work-Shop IV   Energy-Fitness

Hier bieten wir ein hochaktuelles Power-Programm mit Elementen aus dem Aerobic und spannenden Bausteinen wie Tai Chi und Joga

**Referentin: Anja Steinacker**

### Work-Shop V   Tanzen

Dieser Workshop ist ideal für Frauen mit Rhythmusgefühl und Spass an „orientalischen“ Klängen. Es handelt sich hier um ein tänzerisch-anmutiges Ganzkörpertraining mit Fitnesskonzept, das durch gezielte Muskelübungen den gesamten Körper anspricht. Sanfte orientalische Klänge unterstützen das Körpergefühl und die verschiedenen Übungen sind auf Muskelgruppen abgestimmt, die vor allem im orientalischen Bauchtanz belastet werden, eignen sich aber auch hervorragend für ein individuelles Fitnesstraining.

**Referentin: Verena Walter**

### Work-Shop VI   Pilates

Ein wunderbarer Workshop für alle Generationen: unabhängig vom Alter und Fitnessgrad bietet Pilates eine Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Haltung sowie des Aussehens und fördert die Harmonie von Geist und Körper.

**Referentin: Elke Pischel**

### Workshop VII   Kneipp-Mobil, das etwas andere Erlebnis

Ob das Wassertreten, Armbad oder Barfußlaufen – probieren Sie einfach mal was „kneipptypisches“ aus. Kneipp'sche Anwendungen wirken anregend – harmonisieren und steigern die Abwehrkräfte!

**Referentin: Mechthild Dahlhues**

(Bitte bequeme Kleidung/Sportschuhe mitbringen)