

## Typisch SIGNAL IDUNA IKK:

eine Krankenkasse, die einfach guttut.

Sanft bewegen, bewusst entspannen, Körper und Seele stärken – die SIGNAL IDUNA IKK unterstützt Sie dabei: mit nützlichen Infos und vielfältigen Gesundheitskursen. Und unser Bonusprogramm aktiv\* belohnt Ihr Engagement mit attraktiven Prämien!

Besuchen Sie uns in unserem Service-Center am Johann-Christian-Eberle-Platz 3, 48599 Gronau oder rufen Sie uns an unter 02562.9361-0.



[www.signal-iduna-ikk.de](http://www.signal-iduna-ikk.de)



Ihr kompetenter Partner in  
allen Finanzangelegenheiten!



**Volksbank  
Gronau-Ahaus eG**

Neustr. 42-46, 48599 Gronau, Tel.: 02562/914-0, [info@vbga.de](mailto:info@vbga.de), [www.vbga.de](http://www.vbga.de)

Wir machen den Weg frei...

# Gronauer Frauen- Power-Day

Schirmherrin:  
Annette Gerwens

**10 JAHRE GRONAU**

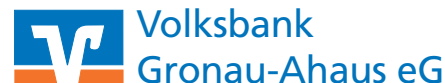


**Samstag 24. 10. 2009 · 13.30 Uhr**  
Gronau · Walther-Thiemann-Haus · Alfred-Drögstra-Platz 1  
Kostenbeitrag: 5,00 Euro · Kneipp- und IKK Mitglieder: frei

Mit attraktivem Kinderbetreuungsprogramm



Lokale Förderer:



# Glücksmomente

- Zufall oder planbar? -



In diesem Jahr laden wir Sie unter dem Motto  
**„Glücksmomente – Zufall oder planbar?“**  
 zu unserem FrauenPowerDay 2009 ein.

Es erwartet Sie auch in diesem Jahr ein anregendes Programm  
 mit interessanten Talkgästen, Mitmachangeboten, geselligen Beisammensein,  
 Gewinnspiel und Unterhaltung.  
 Genießen Sie in netter Atmosphäre unsere Angebote.  
 Vorherige Anmeldungen sind lediglich bei Aqua-Fitness  
 und Trommeln erwünscht!

Wir freuen uns auf SIE!

**Edith Brefeld    Bernd Ahlers**



## Attraktives Kinderprogramm!

Den teilnehmenden Müttern bieten wir eine kostenlose Kinderbetreuung (von 3 bis 9 Jahren) im Glashaus am LAGA-Spielplatz an. In dieser Zeit stehen für die Kinder Spiel und Spaß im Mittelpunkt. Neben Basteln, Malen, Spielen, etc., steht bei gutem Wetter auch eine Hüpfburg bereit. Außerdem bekommt jedes Kind eine kleine Überraschung.

## Programmablauf:

13:30 Uhr	<b>Begrüßung:</b> Edith Brefeld, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Gronau <b>Grußworte:</b> Bernd Ahlers, Geschäftsführer Kneipp-Verein Gronau Annette Gerwens, Schirmherrin des FrauenPowerDay's Mona Küppers, Sprecherin der Frauen, Landessportbund Karin Jöhring, Regionaldirektorin SIGNAL IDUNA IKK
13:50 Uhr	Tanzdarbietung der Kinder vom DRK-Kindergarten „Zum Regenbogen“ Referentin: Verena Walter, Präventionsübungsleiterin
14:00 Uhr	„Überraschung“
14:15 Uhr	Gemeinsames Kaffeetrinken mit den Köstlichkeiten der „Landfrauen“
14:45 – 15:30 Uhr	<b>Talkrunde „Glücksmomente – Zufall oder planbar?“</b> Moderatorin: Edith Brefeld, Gleichstellungsbeauftragte Gäste: Ingeborg Belger, Diplom-Psychologin Iris Tutz, Gynäkologin Mona Küppers, Sprecherin der Frauen, LSB
15:30 – 17:45 Uhr	<b>Mitmachangebote</b> Staffel 1: 15:30 bis 16:30 Uhr Staffel 2: 16:45 bis 17:45 Uhr Sonder-Workshop „Aquafitness“ im Bad Antonius von 15:30 bis 17:30 Uhr (Bustransfer inklusive)
17:45 Uhr	Musikalischer Sektausklang mit „Swinging Guitar“ und Bekanntgabe der Gewinnerinnen des Gewinnspiels
ca. 18:15 Uhr	Veranstaltungsende

## – Mitmach-Angebot –

### Workshop I

#### 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, Entspannungstherapeutin

### Workshop II

#### Bodyforming

Attraktives Übungsprogramm mit musikalischer Begleitung zum ausprobieren. Über den Einstieg mit leichten Übungen wird die Muskulatur gekräftigt und der gesamte Körper von Kopf bis Fuß bewegt.

Referentin: Karin Eilering, Präventionsübungsleiterin

### Workshop III

#### Afrikanisches Trommeln

Mit einfachen Rhythmen auf Djemben und Basstrommeln wollen wir neue Energie in uns entdecken, uns vom Rhythmus tragen lassen und viel Spaß miteinander haben. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 10 begrenzt.

Referentin: Angela Schmidt, Diplom-Musikerin

### Workshop IV

#### Jazz-Dance

In Begleitung moderner Rhythmen geht es in diesem Workshop um ein tänzerisches Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor.

Referentin: Verena Walter, Präventionsübungsleiterin

### Workshop V

#### Kneipp Mobil „Wassertreten und Barfußlaufen“

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

Referentin: Mechtild Heidenreich, Gesundheitstrainerin

### Workshop VI

#### Aqua-Fitness

Im Wasser lernen die Teilnehmerinnen ein präventives Übungsprogramm mit musikalischer Begleitung, u. a. mit Pool-Nudeln, Stäben und Bällen kennen. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 14 begrenzt.

Referentin: Gundel Heying, Gymnastiklehrerin

### Gesprächskreis I

#### Ernährung: „Leistungsfähigkeit ist kein Zufall!“

Sie ist abhängig von der eigenen Lebensführung. Essen und Trinken sollten dabei den wirklichen Bedürfnissen entsprechen. Einfache klare Richtlinien für den Tag kennenlernen und Kostproben von Milch-Mixereien genießen.

Referentin: Helga Scheffner, Diätassistentin

### Gesprächskreis II

#### „Lebensfreude pur“

Viele Frauen suchen nach Möglichkeiten, wie sie ihren Lebensalltag positiv gestalten können. Hier werden eine Reihe von Übungen gezeigt, die leicht in den Alltag integrierbar sind.

Referentin: Barbara Wiemann, Kneipp-Gesundheitstrainerin

(Bitte bequeme Kleidung/Sportschuhe mitbringen)