

**10.00 bis 15.00 Uhr**

**Markt der Möglichkeiten und des Austausches**

**- Gesund durch Essen - Ernährungsberatung**

*Christine Hugger*

- Fettmessung - AOK Die Gesundheitskasse
- Blutzucker und Blutdruck –Messung
- Venendruckmessung
- Kosmetik, Entspannung
- Türkische Fachbücher
- Profamilia
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Sanitätsfachgeschäft Nusser und Schaal
- Apotheken
- Sportangebote
- Osiander

**saat 10 - 15**

**Imkanlar „Pazari“ ve fikir alisverisi**

**- Beslenmeyle saglikli olma Beslenme danismani**

*Christine Hugger*

- Tansiyon ve kan sekeri ölçümü
- Damar tansiyonu ölçümü
- Kosmetik
- Konuyla ilgili Türkçe kitaplar
- pro Familia
- Kanser gecirmis kadinlar grubu
- Nusser und Schaal
- Eczaneler
- spor faaliyetleri
- Osiander

**Kinderbetreuung gibt es im Erdgeschoss**

Cocuklarinizin bakimi giris katindadir.

**Für das leibliche Wohl ist gesorgt**

**Bewirtung durch das Elterncafe**

Yiyecek ve icecekler „Eltern Cafe“ tarafından düzenlenmistir.

**Organisation:**

Frau Fischer, VHS Rottenburg

Sprollstrasse 7, 72774 Rottenburg, Tel.: 07472/9833-45

Frau Kusicka, Universitäts-Frauenklinik Tübingen

Calwerstr. 7, 72070 Tübingen, Tel.: 07071/29-82206



**Internationaler Frauengesundheitstag  
Samstag 25.09.2010, 10 - 15 Uhr**

vhs Rottenburg, alte Realschule

**Uluslararası Kadın Sağlığı Günü  
Rottenburg**

Cumartesi, 25 Eylül 2010, saat 10-15  
Eski Realschule (Volkshochschule-binası)



**Samstag 25. September 2010**

**Geöffnet von 10.00 bis 15.00 Uhr**

**11.00 Eröffnung OB Stephan Neher  
Grußworte MdL Frau Monika Bormann**

### **FACHVORTRÄGE**

#### **Frauen und Krebs**

am Beispiel Gebärmutterhalskrebs, Ursachen, Vorsorge und Diagnostik *Prof. Tanja Fehm*

#### **„Brust bewusst“**

unter diesem Motto gibt es Informationen über Risiken, Früherkennung und Abklärung von Brustkrebs - vom Mammografie-screening bis zur Brustselbstuntersuchung  
*Dr. Zerrin Maden*

#### **Herzinfarkt**

Was ist bei Frauen anders und worauf ist zu achten?  
*Dr. Christine Zürn, Dr. Feruh Artunc*

**Hormone in den Wechseljahren** – immer wieder Thema  
*Dr. Barbara Lowrenz, Dr. Eva Neunhöffer, Dr. Albrecht Storz*

### **13.00 WORKSHOPS**

#### **WORKSHOP A - Beckenbodentraining ist langweilig ?**

Training für den Beckenboden stärkt nicht nur die innere Mitte  
*Susanne Seidel*

#### **WORKSHOP B - MammaCare**

Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode  
*Hildegard Kusicka*

#### **WORKSHOP C - Yoga in den Wechseljahren**

Lernen Sie die hormonelle Yoga-Therapie nach Dinah Rodrigues kennen. Sie aktiviert das weibliche Hormonsystem, wirkt ausgleichend auf die Psyche und hilft, sich in dieser Lebensphase als Frau neu zu definieren.  
*Renate Brixner-Bauer*

#### **WORKSHOP D - Energie tanken**

Kurzentspannungen für viele Gelegenheiten  
*Mark Schlotterbeck*

**Cumartesi, 25 Eylül 2010,**

**saat 10-15**

**11.00 Acilis Belediye Baskani Stefan Neher  
Selamlama Eyalet Milletvekili Monika Bormann**

### **SEMINERLER**

#### **Kadin ve Kanser**

Rahim kanseri, sebepleri, ön koruma ve teshis  
*Prof. Tanja Tehm*

#### **Göğüs**

Riziko, erken teshis, mamografi teshisinden elle yoklamaya kadar bütün bilgiler  
*Dr. Zerrin Maden*

#### **Kalp sektesi**

Kadınlarda değişik olan ne ve nelere dikkat etmeli  
*Dr. Christine Zürn, Dr. Feruh Artunc*

**Menapozda hormonlar** - Hep zikredilen konu  
*Dr. Barbara Lowrenz, Dr. Eva Neunhöffer, Dr. Albrecht Storz*

### **GRUP CALISMALARI 13.00**

#### **Bel ve kalca jimnastigi - GRUP CALISMASI A**

Bel ve kalca jimnastigi sadece bedeninizin ortasini güclendirmez. *Susanne Seidel*

#### **MammaCare - GRUP CALISMASI B**

Bir uzman tarafından göğsünüzü dokunarak muayene metodu gösterilecektir. Uygun bir ortamda. *Hildegard Kusicka*

#### **Menapozda Joga- GRUP CALISMASI C**

Dinah Rodrigues in hormon joga terapisi gösterilecektir. Bu metod kadın hormon sistemini canlandırıp psikolojinizi olumlu etkileyecektir. Bu durumda kendinizi kadın olarak yeniden degerlendirmeniz saglanacaktır.  
*Renate Brixner-Bauer*

#### **Enerji istasyonu - GRUP CALISMASI D**

Kisa rahatlama dönemleri cesitli ortamlar için.  
*Mark Schlotterbeck*