

SICHER. STARK. SELBSTBESTIMMT. AKTIONSTAG ZUR PRÄVENTIVEN SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

SA 29.11.25, 12:30 – 18:00 UHR

Im Rahmen der Kampagne "Orange the World" bietet das Frauen*Netzwerk an: An diesem Tag geht es um weit mehr als nur Selbstverteidigung. In einem ganzheitlichen Format aus Vortrag, Impuls und praktischem Training wird gelernt, eigene Grenzen zu setzen, souverän aufzutreten und im Notfall handlungsfähig zu bleiben – körperlich wie mental.

Referentin: Kerstin Gastorf
Ort: Mabuhay Academy, Haarland 20,
85395 Attenkirchen

WORKSHOP: „DIE 2. PUBERTÄT? WECHSELJAHRE ALS CHANCE!“ - FÜR FRAUEN AB 40 JAHREN ZUR VORBEREITUNG AUF DIE WECHSELJAHRE

SA 24.01.26, 10:00 - 18:00 UHR

Erfahre, wie du Zyklusveränderungen verstehst, Symptome aktiv managst, bioidentische Hormone nutzt und die seelischen Botschaften dieser Phase erkennst.

Referentin: Manuela Bott
Ort: Zentrum der Familie,
Kammerrgasse 16, Freising



ANMELDUNG:

Anmeldung über EVEENO:
<https://eveeno.com/131606108>



Änderungen und Ergänzungen
im Programm vorbehalten

KOOPERATIONS- PARTNER:



VERANSTALTER:



KONTAKT:

FACHTAG@KREIS-FS.DE

TEL.: 08161 600 84338

WWW.GESUNDHEITSREGION.KREIS-FREISING.DE



VORTRÄGE, WORKSHOPS & CO

**FÜR DIE ALLGEMEINBEVÖLKERUNG
UND INTERESSIERTE KOSTENLOS!**



BECKENBODEN WORKOUT

**AB DI 30.9.25, 10:30 - 11:30 UHR
1X WÖCHENTLICH (8 TERMINE)**

Ein ganzheitlicher Kurs mit Theorie, Praxis und vielen Alltagstipps rund um den Beckenboden – für mehr Haltung, Stabilität und Wohlbefinden. Ob zur Rückbildung, als Aufbaukurs oder in der Menopause – dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die ihren Beckenboden stärken und das Körperbewusstsein verbessern wollen.

Es ist nie zu spät!

Referentin: Kathrin Bügl

Ort: Vhs Moosburg, Stadtplatz 2
(Raum UG1)

WORKSHOP: „EINE REISE DURCH DEN ZYKLUS DER FRAU“

DI 30.9.25, 18:30 – 21:30 UHR

Die Teilnehmerinnen lernen mit anschaulichen Materialien, die körperlichen und seelischen Zusammenhänge im Zyklus der Frau besser zu verstehen und für sich zu nutzen.

Referentin: Manuela Bott

Ort: Zentrum der Familie,
Kammergasse 16, Freising



DIE MACHT DER HORMONE

DO 16.10.25, 19:30 - 20:45 UHR

Der Vortrag informiert darüber, wie Hormone das Gewicht, den Stoffwechsel und das Wohlbefinden beeinflussen. Und wie mit einfachen, natürlichen Maßnahmen eine gute Balance möglich ist. Mit alltagstauglichen Tipps möchte die Referentin Wege zu Ihrem Wunschgewicht aufzeigen - und dabei helfen, hormonbedingte Beschwerden wie Schlafstörungen, Zyklusprobleme, emotionale Schwankungen sowie Haut- oder Haarveränderungen zu lindern.

Referentin: Barbara Raab

Ort: Mamis Sport Studio,
Gutenbergstraße 11, Freising

IMPULSVORTRAG ERNÄHRUNG IM WEIBLICHEN ZYKLUS

**DI 21.10.25, 18:30 - 19:30 UHR
ONLINE**

Erfahren Sie im Vortrag, wie Sie als Frau Ihre Ernährung so gestalten können, dass Regelbeschwerden reduziert werden. Der Körper benötigt während der einzelnen Zyklusphasen unterschiedliche Nährstoffe - nutzen Sie die Ernährung für sich und lernen Sie, wie Sie einfach, lecker und gesund Ihre Ernährung umstellen können, um so Beschwerden entgegen zu wirken.

Referentin: Annkatrin Seidler

Ort: Online via Microsoft Teams

WEN DO – SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN AB 18 JAHREN

FR 7.11.25, 15:00 - 20:00 UHR

Im Rahmen der Kampagne "Orange the World" bietet das Frauen*Netzwerk in Kooperation mit der Frauenbeauftragten der HSWT an: WEN DO wurde speziell für Frauen* & Mädchen* entwickelt und möchte empower und unterstützen, um sich bei Grenzüberschreitungen im Alltag angemessen behaupten zu können. Jede Frau*, egal ob jung oder alt, sportlich oder körperlich eingeschränkt, hat Ressourcen, die sie dabei einsetzen kann. Die Inhalte werden traumasensibel vermittelt und sind daher auch für Frauen mit Gewalterfahrungen geeignet.

Referentin: Cordula Weidner

Ort: Hochschule Weihenstephan-Triesdorf
Freising

WORKSHOP: "ERNÄHRUNG IM WEIBLICHEN ZYKLUS"

DI 11.11.25, 16:00 - 18:00 UHR

Regelbeschwerden müssen nicht sein - nutze die Power der Ernährung für dich und deinen Zyklus. Erfahre in diesem Workshop, wie du deine Ernährung optimieren und deinen Zyklus anpassen kannst, damit die Beschwerden bei der Regel weniger werden.

Referentin: Annkatrin Seidler

Ort: Hochschule Weihenstephan-Triesdorf,
Am Staudengarten 1, Freising