

Infos



Anmeldung

Wir bitten um Anmeldung bis zum 31. Oktober unter www.landkreis-miltenberg.de/veranstaltungen



Kinderbetreuung vor Ort

Den Bedarf an einer Kinderbetreuung während der Veranstaltung bitte bei der Anmeldung angeben.



Barrierefreiheit

Der Veranstaltungsort, alle Angebote, sowie die Toiletten sind rollstuhlgerecht zugänglich.



Anfahrt

Die Parkplätze sind begrenzt, die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist empfehlenswert.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Kampagne:

Frauen - sichtbar & gesund des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention.

Mehr Infos unter: www.stmgp.bayern.de

Veranstaltet vom Landratsamt Miltenberg:

Gesundheitsregion^{plus}, Gesundheitsamt und Gleichstellungsstelle

Das Netzwerk Frauengesundheit „weiblich“ aus Miltenberg engagiert sich mit großem ehrenamtlichem Einsatz für den Tag.



mit freundlicher Unterstützung von:



Foto Titel: © istock - Davide Zanin



GESUNDHEITSTAG

für Frauen

sichtbar, selbstbestimmt und gesund

Samstag, 15. November 2025

9:30 - 15:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Johannes-Butzbach-Gymnasium
Martin-Vierengel-Straße 4
63897 Miltenberg

Eintritt
frei



Ein Tag ...

... ganz im Zeichen der Frauengesundheit – für Frauen aller Altersgruppen. Erleben Sie ein vielseitiges Programm mit Workshops, Vorträgen, Bewegungsangeboten und Austausch in entspannter Atmosphäre.

Was erwartet Sie?

➤ **Bewegung & Entspannung**

Bringen Sie Körper und Geist in Schwung: mit Angeboten zur Kräftigung, Entspannung und Achtsamkeit.

➤ **Vorträge und Workshops**

Erfahren Sie Aktuelles aus verschiedenen Bereichen der Frauengesundheit – verständlich erklärt und ohne Tabus.

➤ **Beratungsstände & Informationen**

Zahlreiche Organisationen und Beratungsstellen stellen ihre Angebote vor – von Prävention über Unterstützung im Alltag bis hin zu speziellen Gesundheitsfragen.

➤ **Raum für Begegnung & Wohlfühlen**

Gönnen Sie sich eine Pause: Genießen Sie leckeres Essen, tauschen Sie sich aus, sammeln Sie neue Impulse – und entspannen Sie in angenehmer Atmosphäre. Für Kinderbetreuung ist gesorgt.

Programm

09:30 Uhr	Herzlich Willkommen - Einlass
10:00 Uhr	Begrüßung Monika Wolf-Pleißmann - Stellvertreterin des Landrats
10:30 Uhr	Vortrag „Die unsichtbare Belastung - Mental Load“ Dagmar Holländer - Trainerin & Coachin bei szenaria
11:30 Uhr	Workshops 1) VinyasaYoga Flow Tanja Grimm 2) Achtsamkeit, Resilienz, Entspannung Daniela Höfer 3) Ernährung in den Wechseljahren Claire Leduc-Maßem 4) Frag eine Frauenärztin! Offene Gesprächsrunde Dr. Ruth Wolz
12:30 Uhr	Mittagspause Warmes Essen im Verkauf
13:30 Uhr	Workshops 1) Im Takt der Hormone: Wie sie unser Leben beeinflussen Melanie Pani 2) Hebammenbegleitung in Schwangerschaft, Wochenbett und darüber hinaus Lisa Kühn-Fischer 3) Der Mensch ist was er isst Corinna Weimer 4) Rückenfitness Claire Leduc-Maßem
14:30 Uhr	Vortrag „Endometriose - Die große Unbekannte“ Georgi Popivanov - Chefarzt Gynäkologie Helios Klinik Erlenbach
15:30 Uhr	Auf Wiedersehen

Bringen Sie Ihre Mütter, Schwestern, Freundinnen oder Kolleginnen mit - am Frauengesundheitstag ist für jede etwas dabei!