

Die Angebote erfolgen nach den zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden Hygieneregeln

**Der zweite Corona-Winter wird nicht einfacher, aber wir machen ihn mit Euch leichter!**

Wir starten mit einem „Fit durch den Winter“-Programm ins Jahr 2022. Gemeinsam mit den Mädchen und Frauen Gladbecks möchten wir dem Winterblues den Kampf ansagen!

Von Januar bis zum Internationalen Frauentag am 8. März gibt es ein buntes Programm, das aktiviert, entspannt und informiert.

Die dunkle, kalte Jahreszeit in Kombination mit Isolation durch die Covid-19-Pandemie kann uns allen viel abverlangen. Da braucht es ein wenig Geselligkeit, neue Impulse oder etwas Struktur im freizeithlichen Alltag.

**Anmeldungen**  
bis zum 23. Dezember und ab dem 3. Januar unter:

**02043/66699**

**team@frauenberatungsstelle-gladbeck.de**

**Fit durch den Winter mit der Frauenberatungsstelle Gladbeck e. V.**

**Ansprechpartnerin:**  
Carla Wittenberg  
Fachbereich Prävention

**c.wittenberg@frauenberatungsstelle-gladbeck.de**

**Wilhelmstraße 46  
45964 Gladbeck**



**„Fit durch den Winter“**

**Programm der Frauenberatungsstelle Gladbeck**



### „Jogginggruppe für Frauen“

Laufen wir dem Winterblues davon! Wir treffen uns montags um 18 Uhr am Wasserschloss Wittringen zum Joggen. Das Angebot ist kostenlos.

### „Moody January“

Hast du Lust auf chillen und quatschen? Im Januar treffen wir uns dienstags von 15.30 Uhr bis 17 Uhr im FrauenRaum, nutzen den mal für uns Mädels. Bring mit, was du magst: Freundinnen, ein Buch oder einfach deine Themen.

### „Laufgruppe für Frauen“

Spazieren wir dem Winterblues davon! Wir treffen uns mittwochs um 14 Uhr an der Gabelung Burgstraße, Bohmertstraße. Das Angebot ist kostenlos.

### „Impuls zum Jahresauftakt“

In welchen Lebensbereichen bin ich glücklich? Am Donnerstag, den 6. + 14. Januar beschäftigen wir uns aufeinander aufbauend mit nachhaltigeren Energiequellen. Die Veranstaltungen gehen von 18 bis 20 Uhr und sind kostenlos.

### „Kleine Auszeit“

Das Gruppenangebot im FrauenRaum soll ein Gegenpol zum Alltagsstress sein. Frauen dürfen hier ihre Selbstfürsorge in den Blick nehmen und Kraft tanken. Durch Entspannung und Fokus lassen sich Spannungen im Körper lösen und Gedanken beruhigen. An vier Terminen (Beginn: 12. Januar, weitere werden noch bekanntgegeben) werden von 10 bis 11.30 Uhr Entspannungsmethoden gemeinsam erprobt. Die Termine bauen nicht aufeinander auf. Das Angebot ist kostenlos.

### „WenDo-Kurs“

WenDo strebt nach Selbstbehauptung für Frauen. Unser Kursangebot findet am Wochenende vom 15. + 16. Januar von 10 bis 15 Uhr statt. Eine 5 Euro Kursgebühr dient als Verpflegungspauschale. Für Essen und Snacks zum Mittag wird gesorgt.

### „Wunder-Waffe(l) der Frau“

Wir weihen die Küche des FrauenRaums mit einer Waffelschlacht ein. Am 26. Januar laden wir um 14 Uhr zum gemeinsamen Waffelbacken und -verzehr sowie Ideensammeln für die Gestaltung des FrauenRaums. Für das Angebot erheben wir eine Verpflegungspauschale von 5 Euro.

### „Feel & Flow – Yoga & Entspannung für Frauen“

Mal wieder bewusst den eigenen Körper spüren und bei sich selbst ankommen. Dabei unterstützt die Verbindung aus Yoga und Meditation, unter Anleitung von Paulina, Yogalehrerin, Bewegungs- und Tanzpädagogin. Das Angebot findet am 27. Januar + 17. Februar jeweils von 17 bis 19 Uhr im FrauenRaum statt. Die Termine bauen nicht aufeinander auf. Matten werden zur Verfügung gestellt, können aber ebenso wie Kissen, Decken und bequeme Kleidung mitgebracht werden. Das Angebot ist kostenfrei.

### „Büchernärinnen“

Tabuthemen aus dem Dunkeln ins Licht rücken, darüber sprechen, schreiben und lesen. Das Angebot richtet sich an alle Geschlechter. Am 1. Februar um 19.30 Uhr geht es los, Einlass ist ab 19 Uhr. Das Angebot ist kostenlos.

### „Fachvortrag: Trennung mit Kindern“

Die Fachanwältin für Familienrecht Frau Leis referiert am 2. Februar von 10 bis 12 Uhr über das Thema Trennung und damit verbundene rechtliche Schritte. Die Anwältin wird Einblicke in Unterhaltsansprüche, Umgangsrechte und Kosten geben. Das Angebot findet im FrauenRaum statt und ist kostenlos.

### „Yes to myself – No to your assault“

Wo sind meine Grenzen? Wie zeige ich sie? Wir nehmen uns am 5. Februar Zeit, in kleiner Mädelsrunde genau diese Fragen zu klären. Von 10 bis 15 Uhr nehmen wir den FrauenRaum mal wieder ein. Die Teilnahme kostet 5 Euro, als Verpflegungspauschale und richtet sich an Mädchen zwischen 12 und 18 Jahren.

### „Viel Spaß trägt viel Belastung“

In Pandemiezeiten ist der Stresspegel konstant hoch, der düstere Winter gibt sein Übriges. Verschwinden wir doch für ein paar Stunden in die magische Spielewelt und lachen den Stress weg. Am 9. Februar laden wir zu 14 Uhr in den FrauenRaum ein. Das Angebot ist kostenlos.

### „Fachvortrag: Beendigung einer Ehe“

Sie möchten Ihre Ehe scheiden und sich über die Schritte und ihre Rechte informieren? Die Fachanwältin für Familienrecht Frau Leis referiert am 16. Februar von 10 bis 12 Uhr über das Thema Trennung und damit verbundene rechtliche Schritte. Die Anwältin wird einen Überblick über das Scheidungsverfahren, die Unterhaltsansprüche sowie Vermögenszuteilungen und Kosten informieren. Das Angebot findet im FrauenRaum statt und ist kostenlos.

### „FrauenKino“

FrauenKino im FrauenRaum. Am Dienstag, den 15. Februar um 19.30 Uhr geht es los, Einlass ist ab 19 Uhr. Willkommen sind alle Menschen, ganz gleich welchen Geschlechts. Das Angebot ist kostenlos.

### „Winterwanderung durch Gladbeck“

Am 19. Februar genießen wir die frische Luft. Wir treffen uns am Parkplatz des Wasserschloss Wittringen und wandern etwa 13 Kilometer. Wir werden auch wieder am Parkplatz enden. Start ist um 10 Uhr. Das Angebot richtet sich an Frauen sowie Mädels und ist kostenlos.

### „Flohmarkt im FrauenRaum“

Das Frühjahr lädt zum Ausmisten ein. Am 26. Februar von 10 bis 14 Uhr machen wir den FrauenRaum zur Markthalle. Wenn Sie selbst verkaufen möchten, melden Sie sich gern für einen Stand an. Die Standgebühr beträgt 15 Euro und fließt in die Arbeit der Frauenberatungsstelle Gladbeck. Möchten Sie den Markt besuchen, melden Sie sich bitte ebenfalls an.