



*Du bist
eingeladen!*



**WEIL DU WICHTIG BIST
EIN TAG NUR FÜR FRAUEN**

DONNERSTAG 26.03.2026

9:00 - 15:00 UHR

**EVANGELISCHES GEMEINDEZENTRUM
ERKELENZ
MÜHLENSTRASSE 4-8**

**ZEIT FÜR DICH:
VERBRINGE EINEN TAG MIT UNS
VOLLER IMPULSE ZU:**

- BEWEGUNG
- GESUNDHEIT
- ERNÄHRUNG
- SICHERHEIT

kostenlos



Inkl. Verpflegung

**ANMELDUNG BIS 20.03.2026 UNTER BERNADETTE.GEHLLEN@KSB-HEINSBERG.DE
ODER BEGHLI@KINDERSCHUTZBUND-ERKELENZ.DE**

Im Rahmen der **Internationalen Wochen gegen Rassismus** laden der Kreissportbund Heinsberg e.V. und der Kinderschutzbund Erkelenz e. V. zu einem Frauentag mit den Themen: Bewegung, Gesundheit, Ernährung und Sicherheit ein. Die Teilnahme inkl. Verpflegung ist für alle interessierten Frauen kostenlos!

Wir bedanken uns bei unseren Partnern AOK, Restaurant TROYKA und NRWeltoffen.

DU BIST EINGELADEN!

WEIL DU WICHTIG BIST – EIN TAG NUR FÜR FRAUEN

Donnerstag, 26.03.26 9:00h -15:00 UHR

Evangelisches Gemeindezentrum Erkelenz, Mühlenstr. 4-8, Erkelenz

Tagesablauf:

9:00 - 09:15 h Ankommen

9:15 - 09:30 h Begrüßung durch den Kreissportbund Heinsberg und den Kinderschutzbund Erkelenz

9:30 - 10:00 h Vorstellung der Beratungsangebote KSB Erkelenz, Frauenberatung, Flüchtlingsberatung etc....

10:00 - 11:00 h Vortrag der Kriminalpolizei zum Thema Opferschutz und Sicherheit in Deutschland

11:00 - 11:15 h Stuhlgymnastik mit Hakima Beghli

11:15-12:00 h Gesunde Ernährung und Bewegung, Vortrag von Angela Cabanski, Gesundheitsamt Heinsberg

12:00-13:00 h Mittagessen (mit freundlicher Unterstützung vom Restaurant TROYKA in Erkelenz)

13:00 -14:00 h Vortrag von Dr. Aslı Topal-Cevahir zum Thema „Frauengesundheit im interkulturellen Kontext“ inkl. offene Frage- und Diskussionsrunde im Anschluss

14:15- 14:45 h ZUMBA mit Janina Schmalen

15:00 Ende der Veranstaltung

Während der gesamten Veranstaltung wird eine Mitarbeiterin der AOK einen Info-Stand mit einem Reaktionsspiel besetzen.

Im Foyer besteht jederzeit die Möglichkeit für private Gespräche mit den anwesenden Fachkräften.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 20.03.2026 unter

Bernadette.gehlen@ksb-heinsberg.de oder beghli@kinderschutzbund-erkelenz.de