



Teilnahme kostenlos

# Tag der Frauen- gesundheit

28. Oktober 2024

im Landkreis Rottal-Inn

# "Frauengesundheit – ein Leben lang" am 28. Oktober 2024 im Landkreis Rottal-Inn

Unter diesem Motto organisiert der Arbeitskreis Frauengesundheit Rottal-Inn den Frauengesundheitstag für Frauen und Interessierte jeden Alters.

**Wann:** Montag, den 28. Oktober 2024 von 15:00 bis 20:00 Uhr

**Wo:** AOK Gesundheitszentrum, Schäfflerstr. 16, 84347 Pfarrkirchen

**Was:** Workshops, Vorträge und Mitmachaktionen sowie Informationsstände der jeweiligen Fachstellen



## Informationsangebot vor Ort

- Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Rottal-Inn
- Gesundheitsamt und Schwangerenberatung Rottal-Inn
- AOK Bayern - Direktion Passau / Rottal-Inn
- Netzwerk frühe Kindheit (KoKi) Rottal-Inn
- Beratungsstelle Rottal-Inn
- Kreis-Caritasverband Rottal-Inn
- Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)
- VPT Berufsfachschule für Physiotherapie Bad Birnbach
- Hertz Seminarzentrum
- dm Drogeriemarkt



**Die Teilnahme ist kostenlos.  
Aufgrund begrenzter Kapazitäten wird  
eine Anmeldung empfohlen.**

## Vortrags- und Mitmachprogramm

	<b>Entspannung - Mitmachaktionen</b> je Kurs maximal 15 Personen	<b>Wissen - Vorträge</b> je Angebot maximal 40 Personen	<b>Kraft - Workshops</b> je Workshop maximal 20 Personen
<b>15:00 Uhr</b>	Begrüßung: Edeltraud Plattner, Stellvertretende Landrätin und Richard Kirmaier, Direktor AOK Passau / Rottal-Inn		
<b>15:30 Uhr</b>	Entspannungsworkshop Sonja Gartenmaier, Entspannungstherapeutin	Digitale Gesundheitskompetenz Prof. Thomas Spittler, European Campus Rottal-Inn	Knochenstarke Ernährung Generation 55+ Simon Heilmeier, Ernährungsberaterin, AELF
<b>16:00 Uhr</b>	Nimm dir Zeit für deinen Beckenboden Christine Schmidseher, Physiotherapeutin, VPT Berufsfachschule für Physiotherapie	Frauen mit Behinderung Melanie Siemens-Gerth, EUTB	
<b>16:30 Uhr</b>		Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft Simone Heilmeier, Ernährungsberaterin, AELF	Fragerunde: Mama hat Demenz. Birgit Maischberger, KWA
<b>17:00 Uhr</b>	Yoga Schnupperkurs Marlene Reiß, Yogalehrerin, AOK		Allgemeine gynäkologische Vorsorge Evelina Juodiene, Rottal-Inn Kliniken
<b>17:30 Uhr</b>	Entspannungsworkshop Sonja Gartenmaier, Entspannungstherapeutin		
<b>18:00 Uhr</b>	Imbiss mit musikalischer Umrahmung durch "Elli & Gospelchor"		
<b>18:30 Uhr</b>	Klangmeditation. Sanfte Berührung mit dem Monochord und Klangschalen Sabine Hoppe, EUTB	Wie stark kann ich werden, genau dann, wenn es von mir verlangt wird Dr. Margerete Liebmann, Ameos Klinikum Inntal	Kraft der Natur – ätherische Öle Michaela Schick, Herzlich begleitet
<b>19:00 Uhr</b>			Selbstverwirklichung Irene Hofbauer, Hertz Seminarzentrum
<b>19:30 Uhr</b>	Yoga Schnupperkurs Marlene Reiß, Yogalehrerin, AOK	Kinderwunsch und Familienplanung Birgit Buchholz, Gynäkologin und Amtsärztin	

**Tag der Frauengesundheit  
28. Oktober 2024 im  
Landkreis Rottal-Inn**



**Informationen und Anmeldung**

[www.rottal-inn.de/gesundheitsregionplus](http://www.rottal-inn.de/gesundheitsregionplus)  
oder scannen Sie den QR-Code mit  
Ihrem Smartphone.



**Ansprechpartner:**

Landkreis Rottal-Inn  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup>  
Ringstraße 4 – 7  
84347 Pfarrkirchen  
Telefon 08561 20-134  
[gesundheitsregion@rottal-inn.de](mailto:gesundheitsregion@rottal-inn.de)



Herausgeber:

**Landkreis Rottal-Inn**

Ringstraße 4 – 7  
84347 Pfarrkirchen  
Telefon 08561 20-0  
[www.rottal-inn.de](http://www.rottal-inn.de)