

Michaela Lenz/Ellen Hegemann, Stadt Drensteinfurt
Ute Wetter, Ballett-Studio
Ulrike Spartmann, Die Bücherecke
Kfd St. Regina Drensteinfurt
Vera Igelbrink, Wellness Oase
Heidi Marczinke, Malerei Stöppler-Marczinke
Barbara Hellenkemper, Heilpraktikerin
Barbara Hume-Lambracht, Heilpraktikerin
Christina Döppler-Mehlhorn, Villa Vita
Sandra Lenz, Lenzblicke
Stefanie Lenz, Babor-Institut
Regina Ruß, VHS-Leiterin
Christiana Diallo-Morick, Morick-Design
Heike Kettner, Peters Büroservice

Information:

Stadt Drensteinfurt
Michaela Lenz,
Tel.: 02508 - 993798
Ellen Hegemann
Tel.: 02508 - 995155

Frauentag

ein Tag von, mit
und für Frauen



Sonntag
20. Feb. 2011
10.30 - 18.00 Uhr
im Kulturbahnhof



**Stefanie Lenz,
Babor-Institut,**
selbständige Kosmetikerin seit
2001, klassische Kosmetik-
Bodybehandlung, Manicure und
Nageldesign, Pedicure
Kontakt: Wagenfeldstraße 16,
Drensteinfurt, Fon: 02508/487
Email: kosmetik-lenz@t-online.de

**Barbara Hellenkemper,
Heilpraxis Hellenkemper,**
Heilpraktikerin,
Schwerpunkte: Osteopathie (i.A.)/
Chiropraktik, Blutegeltherapie,
Allergiebehandlung
Kontakt: Mühlenstraße 6,
Drensteinfurt, Fon: 02508/9940079,
mobil 0160-2871766;
www.heilpraxis-hellenkemper.de

**Morick-Design
Christiana Diallo-Morick,**
Diplom-Designerin,
Einrichtungsberatung und Malerei,
Malerei-Kurse bei der VHS,
Kunstprojekte,
Fon: 02538/95067,
Email ch.morick@t-online.de

**Heike Kettner,
Peters Büroservice,**
Kirchplatz 2, Drensteinfurt,
Fon: 02508/9992201, Email:
info@xn-peters-broservice-92b.de

**Vera Igelbrink,
Wellness Oase,** Physiotherapeutin,
Therapeutin der Dornmethode,
Fachtrainerin für Fitness, Gesund-
heit und Prävention (IHK), Pilates
und Aerobic Instruktorin, Leiterin
von Gesundheitskursen nach § 20
für Krankenkassen. Seit 2001 Inha-
berin der Wellness Oase,
Kontakt: Bürener Brok 7,
Drensteinfurt, Fon: 92508/997635;
www.fitness-drensteinfurt.de

Barbara A. Hume-Lambracht,
Heilpraktikerin mit Praxis in Rinkero-
de, Therapieansatz: Ausleitung +
Aktivierung der Körpersysteme,
Homöopathie/ Bach-Blüten,
positive Stressbewältigung EFT,
Medical Wellness, z.B. Dorn/Breuss
+ Akupressurmassagen, Beratung
im persönlichen und sozialen
Bereich
Kontakt: Kapellenstrasse 2,
Drensteinfurt, Fon: 02538/915764
Email: BarbaraHume.gmx.de

Fitness im **Ballett-Studio Ute Wetter**
Wir bieten unter fachkundiger
Leitung an:
Step + Shape, Tei-Bo, Body-Shape,
Fit-Gymnastik, Wirbelsäulengym-
nastik, Pilates
Nehmen Sie kostenlose Probestun-
den, vergleichen Sie!
Infos unter 02508/984109 oder 1047

Infos zu den Veranstalterinnen:

Kfd St. Regina

Erleben Sie mit uns die lebendige und dynamische Gemeinschaft der Drensteinfurter Frauen!
Kontakt: Katharina Thiele,
Hammer Straße 21, Drensteinfurt,
Fon 02508/8713,
g.k.thiele@online.de

Regina Ruß, VHS-Leiterin

Kontakt: Regina Ruß,
Kapellenstraße 1a, Drensteinfurt,
Fon: 02538/95165
Email: r.russ@werne.de

Christina Döpfer-Mehlhorn, Villa Vita, Learning for Life,

Personal Coaching/ Ehe- und Paarberatung, Reiki-Sitzungen und -Einweihungen, Feng Shui Beratungen für Firmen und Privathäuser, Hypnotherapie (Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, Flugangstbekämpfung, u.a.) Rückführungen;
Kontakt: Auf der Geist 35,
59227 Ahlen, Fon.02382/7668168,
Email: villavita@gmx.de

Ulrike Spartmann, Die Bücherecke,

Kontakt: Wagenfeldstraße 37,
Drensteinfurt, Fon: 99807
Email: buecherecke@bookhit.de

Michaela Lenz, Ellen Hegemann, Stadt Drensteinfurt,

Gleichstellungsbeauftragte und stellv. Gleichstellungsbeauftragte
Kontakt: Stadt Drensteinfurt,
Fon: 02508/993798 oder 995155,
Email m.lenz@drensteinfurt.de;

Sandra Lenz,

Diplom-Pädagogin, ist mit **Lenz-blicke** selbständig als Beraterin und Dozentin im Bereich Personal und Gesundheitsförderung.
Kontakt: Lenzblicke,
Josefstraße 12a, Drensteinfurt.
Fon 02508/204499;
ww.lenzblicke.de;
Email: info@lenzblicke.de

Heidi Marczinke, Malerei Söppler-Marczinke,

ist zusammen mit ihrem Mann die **Malerei** in Rinkerode und bietet Workshops für Malerei und verschiedene andere künstlerische Bereiche, farbpsychologische Beratung und Gestaltung u.a. auch für den therapeutischen Einsatz, Auftragsmalerei, themen- und saisonbezogene kunstpädagogische Kinderkurse und freie Workshops sowie Wochenend-Workshops in der Kunstschmiede Jemgum an
Kontakt: Alte Dorfstraße 23,
Drensteinfurt,
Fon: 02538/1061, Email:
stoeppler-marczinke@t-online.de

Liebe Drensteinfurter Frauen und Gäste,

nach einer schöpferischen Pause geht 2011 der Drensteinfurter Tag von, mit und für Frauen in die 6. Runde.

Im Kulturbahnhof treffen viele „Frauenkulturschienen“ zusammen, auf deren Bahnen einiges angeboten wird. Neben zahlreichen interessanten Workshops und Angeboten an den einzelnen Haltestellen des Kulturzuges (2. und 3. Etage) gibt es ausreichend Zeit und Raum, die frau(man) gemeinsam in der Bahnhofs-Lounge (Bühne) oder im Bahn-Bistro (Café im EG) mit oder ohne Programm verbringen kann.

Alle Haltestellen sind mit den richtigen Abfahrtszeiten bestückt und freundliche Zugbegleiterinnen geben gerne Auskunft - besonders über spontane Fahrplan - oder Streckenänderungen.

Mit Hilfe des kostenlosen Routenplaners in der Mitte dieses Kursbuches können Sie schon jetzt Ihre individuelle Kultur-Strecke für diesen Tag festlegen.
Übrigens: an diesem Tag gibt es nur Buchungen 1. Klasse.

Springen Sie auf den Zug zu einem eintätigen Kultur-Kurzurlaub in Drensteinfurt; die Frauenkulturschiene geleitet Sie sicher und abwechslungsreich durch den Tag, garantiert hohe Mobilität und besten Service.

Regina Ruß

Regina Ruß
2. stellv. Bürgermeisterin

Für einige Abteile (Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl) müssen die Tickets für die Frauenkulturschiene im Voraus im Bürgerbüro erworben werden, s. Seite 4.

Für die Programmpunkte mit begrenzter Teilnehmerinnenzahl ist eine Anmeldung erforderlich.

Die Teilnahmegebühr und ggf. die Materialkosten sind bei der Anmeldung zu bezahlen.

Damit viele Frauen die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Angebot haben, können **je Teilnehmerin nur 2 Angebote** gebucht werden.

Anmeldungen sind ab dem **3. Februar, 16.00 Uhr, im Bürgerbüro**, Stadtverwaltung, Landsbergplatz 7, zu folgenden Öffnungszeiten möglich:

Mo.+ Mi.	07.30—12.00 Uhr
Di.+ Fr.	07.30—16.00 Uhr
Do.	07.30—17.30 Uhr

**Alle offenen Angebote sind ohne
Anmeldung und kostenlos!**

Um mehr Zeit für gemeinsames Kulturerlebnis zu haben, gibt es in diesem Jahr erstmals im Anschluss an die Mittagspause ein Bühnenangebot im Café. Die einzelnen Workshops und Angebote im gesamten Kulturbahnhof beginnen anschließend um 15.00 Uhr.

Am Ende dieses Tages erwartet Sie gegen 17.00 Uhr ein gemeinsamer kultureller Abschluss und orientalischer Tanz im Café.

Die Veranstalterinnen wünschen Ihnen einen erholsamen, spannenden und informativen Tag unter Frauen!
(Im Café sind natürlich auch Männer herzlich willkommen!)

Raum für Ihre Notizen:



10.30 Uhr

Eröffnung und Begrüßung Bürgermeister Paul Berlage





Haltestelle:
1. OG,
Raum 4

Fahrplanzeit:
11.00-16.55

Bücherlesungen NON-STOP + Büchertisch

Die Bücherecke, Ulrike Spatmann

Wir lesen vor, und zwar NON STOP während des gesamten Tages.

Im Mittelpunkt stehen starke Frauen in der Literatur. Das sind die Autorinnen selbst oder die Heldinnen, die sie geschaffen haben.

Vorschläge und Anregungen werden vorab gern in der Bücherecke entgegengenommen!

Wenn Sie Ihr Lieblingsbuch vorstellen oder aus diesem vorlesen möchten, melden Sie sich bitte ebenfalls in der Bücherecke.

offenes Angebot



Haltestelle:
1. OG,
Flurbereich

Fahrplanzeit:
11.00-12.55
15.00-16.55

Arte Povera

Malerei Stöppler-Marczinke, Heidi Marczinke

Dass „frau“ aus Perlen und Draht nicht nur Schmuck, sondern auch Kunst machen kann, werden wir an diesem Frauentag beweisen.

In Anlehnung an die Kunstrichtung Arte Povera aus den 1960er Jahren, werden wir aus Draht, Perlen, rostigem Metall, Holz und weiteren Materialien außergewöhnliche Skulpturen fertigen.

Alle Materialien und Werkzeuge werden gestellt.

Kosten: Je nach Materialaufwand ab 3,00 €

offenes Angebot

Jazz-Dance/ Hip-Hop

Ballettstudio Ute Wetter

Eine spritzige Tanzstunde zu moderner Musik, bei der Elemente aus dem klassischen Jazz-Dance mit Hip-Hop gemixt sind. Diese Tanzform ist bestens geeignet, um fit zu bleiben, die Muskulatur zu kräftigen und vor Allem, um Spass zu haben!

Bitte Sportkleidung mitbringen!

Maximale Teilnehmerinnenzahl: 16
Teilnahmegebühr: 3,- €



Haltestelle:
2. OG,
Raum 5

Fahrplanzeit:
16.00-16.55

Abschluss im Café

Am Ende dieses Tages fährt der letzte Zug auf der Kulturschiene ins Café...

An dieser Endstation erwartet Sie ein kultureller Abschluss und orientalischer Tanz.

Wir freuen uns auf einen schönen Ausklang dieses Frauentages und laden Sie hierzu herzlich ein, dabei zu sein...!

offenes Angebot



Haltestelle:
Café im
Erdgeschoss

Fahrplanzeit:
ab 17.00 Uhr



Haltestelle:
1. OG,
Raum 2

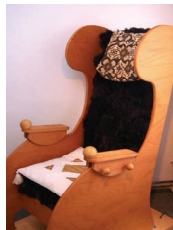
Fahrplanzeit:
15.00-15.55

Schreibkultur

Christina Döpfer-Mehlhorn, Villa Vita

Jeder ist kreativ, jeder trägt eine poetische Ader in sich! Mithilfe der speziellen japanischen Gedichtform „Haiku“, die in ihrer Originalform aus drei Zeilen mit genau festgelegter Silbenzahl besteht, lassen sich in kürzester Zeit berührende kleine Kunstwerke schaffen. Besuchen Sie uns bei dieser offenen Veranstaltung von und mit Kommunikations-expertin Christina Döpfer-Mehlhorn, die selbst literarisch aktiv ist. Tauchen Sie für einen Augenblick in Ihre innere Welt ein, schreiben Sie ein Haiku und verewigen Sie es auf ansprechendem Papier. Für Schönschriftfüller ist ebenfalls gesorgt!

offenes Angebot



Haltestelle:
2. OG,
Flurbereich

Fahrplanzeit:
15.00-15.55

Der Klangstuhl - Klänge nicht nur hören, sondern fühlen...

Lenzblicke, Sandra Lenz, Dipl.-Pädagogin

...dies wird möglich auf den außergewöhnlichen Klangmöbeln von feeltone. Eine Klangmassage auf dem Klangstuhl ermöglicht innerhalb kurzer Zeit eine intensive Tiefenentspannung. Durch die nicht nur hör-, sondern auch spürbaren Klänge wird der gesamte Körper in Schwingung versetzt und Verspannungen können sich lösen. Körper und Seele erhalten die Möglichkeit zu regenerieren. Ein unvergessliches Erlebnis!

Zu Beginn wird der Klangstuhl und seine Wirkungsweise vorgestellt, danach gibt es die Möglichkeit, ihn auszuprobieren.

offenes Angebot

Osteopathie zum Schnuppern

Barbara Hellenkemper, Heilpraktikerin

Osteopathie ist ein ganzheitliches Verfahren, das in erster Linie Probleme des Bewegungsapparates behandelt. Aber neben Rückenschmerzen, Schulterschmerz und Co. sprechen auch manche inneren Erkrankungen, wie z.B. chronische Blasenentzündungen oder Blutdruckprobleme gut auf eine begleitende osteopathische Therapie an. In dieser Schnuppereinheit soll „frau“ jedoch einfach nur die Techniken erfahren, die dem Wohlbefinden dienen.

Einzeltermine á 20 Minuten
Teilnahmegebühr: 3,- €



Haltestelle:
2. OG,
Raum 4

Fahrplanzeit:
11.00-12.55
15.00-16.55

Körperkultur - wir messen Ihre INNEREN WERTE...

Wellness-Oase, Vera Igelbrink

Mit Hilfe des InBody-Analysegerätes ermitteln wir die genaue Zusammensetzung des gesamten Körpers.

Was Sie tun müssen:

Strümpfe ausziehen und für 1 Minute entspannen

Was wir für Sie tun:

Wir geben Ihnen Hinweise auf Ihre Knochendichte, Verteilung von Muskelmasse und Körperfett, die Versorgung Ihres Körpers mit Wasser und wir beraten Sie, wie Sie Gesundheitsrisiken vorbeugen können.

offenes Angebot



Haltestelle:
2. OG,
Raum 3

Fahrplanzeit:
11.00-12.55
15.00-16.55



EFT - Emotional Freedom Technique

auch „Klopfakupunktur“ genannt

Barbara Hume-Lambracht, Heilpraktikerin

Wie wirkt EFT?

Ganz einfach ausgedrückt wirkt die Technik wie Akupunktur ohne Nadeln! Definierte Meridianpunkte werden stimuliert, indem diese auf dem Körper leicht beklopft werden.

Die Emotional Freedom Technique wird erfolgreich als Lösungsansatz für emotionale und körperliche Probleme jeglicher Art eingesetzt.

Ziel ist es, dem Körper seinen Stress bzw. seine Anspannung zu nehmen und dauerhaft den inneren Druck zu lösen.

Einzeltermine á 15 Minuten

Teilnahmegebühr: 3,- €

Haltestelle:
2. OG,
Raum 2

Fahrplanzeit:
11.00-12.55



Streitkultur

Christina Döppler-Mehlhorn, Villa Vita

Streiten hat für viele Menschen einen negativen Beigeschmack. Streiten bedeutet oft Disharmonie, emotionale Verletzungen, lautstarke Auseinandersetzung und Schuldzuweisungen - und danach das betretene Schweigen.

Doch es gibt eine Streitkultur, die es uns ermöglicht, unseren Standpunkt kraftvoll zu vertreten und im Dialog zu bleiben, ohne dabei Porzellan zu zerschlagen.

Der zweistündige Workshop von und mit Coaching-Expertin Christina Döppler-Mehlhorn zeigt theoretisch und praktisch, was eine gute Streitkultur ausmacht, was man tun oder besser lassen sollte, um Streit als wertvolles Werkzeug in der Kommunikation mit anderen zu nutzen.

Werden Sie „Mit-Streiter“ in unserem Workshop?

Maximale Teilnehmerinnenzahl: 15

Teilnahmegebühr: 3.-€

Haltestelle:
2. OG,
Raum 5

Fahrplanzeit:
11.00-12.55

Orientalischer Tanz

Ballettstudio Ute Wetter

Dieses Angebot richtet sich an Frauen jeden Alters, die sich gerne zur Musik bewegen und Grundkenntnisse des orientalischen Tanzes erwerben möchten.

Bitte Gymnastikkleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen!

Maximale Teilnehmerinnenzahl: 16

Teilnahmegebühr: 3,- €



Haltestelle:
2. OG,
Raum 5

Fahrplanzeit:
15.00-15.55

Das kleine Schönheitspaket

Stefanie Lenz, Babor-Institut

Buchen Sie eine halbe Stunde Entspannung und Wohlbefinden nach der Babor-Methode.

Dieses Angebot beinhaltet eine Massage sowie ein Mini-Makeup.

Einzeltermine á 30 Minuten

Teilnahmegebühr: 3,- €



Haltestelle:
2. OG,
Raum 2

Fahrplanzeit:
15.00-16.55



Haltestelle:
Café im Erdgeschoss
Fahrplanzeit:
13.00-14.00

Mittagspause im Bahn-Bistro

Nutzen Sie die Pause für einen herzhaften Imbiss,

ein leckeres Stück Kuchen,

dazu den fairen kfd-Kaffee oder Tee

und viele interessante Begegnungen und Gespräche mit anderen Frauen...



Haltestelle:
Café im Erdgeschoss
Fahrplanzeit:
14.00-15.00

Kulturzeit in der Bahnhofs-Lounge

Brian O'Gott

In diesem Jahr bieten Ihnen die Veranstalterinnen des Frauentages ein ganz besonderes „Highlight“: erleben Sie den Auftritt des ungewöhnlichen Kleinkünstlers Brian O'Gott,

Als Selbsternannter Diplom-Popstar und Frauenbeauftragter wird er schrill und schräg seine Pop-Persiflagen zum Besten geben.

Und auch sonst unterhält der Frauenschwarm Sie garantiert blendend

Offenes Angebot

Das kleine Kunstwerk (Acryl auf Leinwand)

Christiana Diallo-Morick

Farbe in den Alltag bringen, die eigene Kreativität entdecken, ein kleines Kunstwerk erstellen -

Dazu lädt dieser Kurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene ein.

Alle Materialien werden von der Kursleiterin gestellt.

In den Materialkosten sind Farben und eine Leinwand, 30 x 30 cm, enthalten. Weitere Leinwände können zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Maximale Teilnehmerinnenzahl: 8 (pro Einheit, 2 Std.)
Teilnahmegebühr: 3,- €, Materialkosten: 5,- €



**1. OG,
Raum 1**

Fahrplanzeit:
11.00-12.55
oder
15.00-16.55

Nicht auf den Mund gefallen - Schlagfertigkeit und gute Aussprache

Regina Ruß

Haben Sie das Gefühl, Ihre Stimme ist zu leise, keiner hört Ihnen zu oder man übersieht Sie geflissentlich? Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Hat man Sie wieder nicht ausreden lassen oder ist Ihnen ins Wort gefallen?

In diesem Schnupperkurs werden einfache Techniken zu einer wohlklingenden Stimme (für gutes Auftreten) und betonten Aussprache als auch Schlagfertigkeit - die Kunst, souverän reagieren zu können - trainiert. Dabei steht also nicht das Witzige oder der Humor im Vordergrund, sondern situationsgerechte Reaktionen, die Ihnen auch in stressigen Situationen wieder einfallen. Bei der praktischen Erprobung der Techniken ist der Spaß und lautes Lachen garantiert!

Maximale Teilnehmerinnenzahl: 14
Teilnahmegebühr: 3,- €



Haltestelle:
**1. OG,
Raum 2**

Fahrplanzeit:
11.00-11.55
oder
16.00-16.55

