

Früher oder später betrifft es jede Frau – die Wechseljahre – doch was wechselt/wandelt sich hier? Was passiert in diesen Jahren des Wandels und wie kann ich sie als Frau gut erleben und gestalten?

Die Veranstaltungsreihe bietet die Möglichkeit, sich umfassend zu informieren und sich mit anderen Frauen auszutauschen. An vier Abenden wird auf verschiedene Aspekte eingegangen. Was verändert sich während der Wechseljahre? Welche körperlichen und psychischen Wirkungen hat dies und wie kann ich unangenehmen Begleiterscheinungen entgegenwirken? Welche Rolle spielt dabei, wie ich mich ernähre und bewege? Was bedeuten die Wechseljahre für mich als Frau und für meine Lebensplanung?

Wir laden Sie an vier Abenden ein zu den Themen:

- **Wechseljahre – körperliche Veränderungen und Möglichkeiten der Therapie**
Dienstag, den 01.10.2019 19.30 Uhr
74223 Flein, Weinkeller, Römerstraße 14
Referentin: Dr. Helene Klempf, Gynäkologin, Flein
- **Wandel braucht Bewegung**
Dienstag, den 15.10.2019 19.30 Uhr
74382 Neckarwestheim, Reblandstraße 11
Referentin: Christine Euchner
- **Die Wechseljahre als Chance in der persönlichen Entwicklung**
Dienstag, den 29.10.2019 19.30 Uhr
74199 Beilstein-Billensbach, Vereinsheim Kirchstraße 10
Referentin: Nora Lettau
- **Leichter durch die Wechseljahre mit einer angepassten Ernährung**
Dienstag, den 12.11.2019 19.30 Uhr
74360 Ilsfeld, Haus der LandFrauen,
Vorstadtstraße/ Ecke Bollwerkstraße
Referentin: Dr. Beate Arman

Teilnahmegebühr

für alle vier Abende: 10 Euro für Mitglieder, 20 Euro für Nichtmitglieder

Anmeldung

bis **24.09.2019** bei Sigrid Gemmrig, Tel. 07062/63419
oder per Mail unter sigrid.gemmrig.ilsfeld@t-online.de



Wechsel- Jahre

Was wechselt hier?

**Veranstaltungsreihe
des LandFrauenverbandes Bezirk Schozachtal**

**Beilstein, Billensbach, Flein, Ilsfeld, Neckarwestheim,
Talheim, Untergruppenbach, Unterheinriet**

Dienstag, 01.10.2019 Flein
Dienstag, 15.10.2019 Neckarwestheim
Dienstag, 29.10.2019 Billensbach
Dienstag, 12.11.2019 Ilsfeld

im Auftrag des Bildungswerk des
LandFrauenverbandes
Württemberg-Baden e. V.