



FRAUEN KALENDER

Ausgabe
Juli / August '08



Frauen im Sport

Endlich – die Europameisterschaft ist überstanden und die Ferienzeit hat begonnen. Auch nach der EM und trotz Ferien sollte das Thema SPORT weiterhin für alle aktuell sein.

Sport als Chance für Frauen sich weiter zu entwickeln ist das Projekt „**Frauen in Führung**“. Es wird vom Landessportbund (LSB) in Kooperation mit dem Stadtsportbund Mönchengladbach (SSB) und der Gleichstellungsstelle als Pilotprojekt organisiert. **Zielsetzung ist es mehr (junge) Frauen für das Ehrenamt zu gewinnen, zu qualifizieren und zu binden.** Mädchen und Frauen haben im Projekt die Möglichkeit sich Kompetenzen anzueignen, die nicht nur für das Ehrenamt nützlich sind, sondern auch für Schule, Beruf und Freizeit. Durch die Projektteilnahme können Sie Qualifikationen und Kontakte für ihre Zukunft erlangen.

Projektdauer: Die Laufzeit beträgt 3 Jahre und beginnt mit der Auftaktveranstaltung Ende August 2008 in Mönchengladbach.

Inhalte: Das Gesamtprojekt ist unterteilt in drei Säulen. Die Teilnehmerinnen sind nicht verpflichtet an allen drei Säulen teilzunehmen.

Säule 1 Mentoring:

Ziel ist es mindestens 10 Paare aus jeweils einer Mentee und einer Mentorin zu bilden. Die Form und Häufigkeit der Treffen wird den Paaren überlassen. Jedes Paar wird von einem Mitglied der Projektgruppe begleitet. Als Mentee werden (junge) im Sport engagierte Frauen gesucht, die noch wenig Erfahrung haben. Sie werden für **ein Jahr** in regelmäßigem persönlichen Kontakt von einer Mentorin unterstützt und begleitet und in Netzwerke eingeführt.

Säule 2 Qualifizierung:

Qualifizierungsmaßnahmen werden zu Themen wie Strukturen im organisierten Sport, Kommunikation, Veranstaltungsmanagement, Öffentlichkeitsarbeit angeboten. An diesen Maßnahmen können nicht nur Mentees und Mentorinnen, sondern auch andere interessierte Frauen teilnehmen.

Säule 3 Netzwerk:

Es wird vom LSB eine Datenbank geschaffen, in der sich alle Frauen, die am Projekt teilnehmen, als Expertinnen oder engagierte Frauen wiederfinden.

Sollten Sie mehr zu dem Projekt „**Frauen in Führung**“ wissen wollen, so wenden Sie sich bitte an die Gleichstellungsstelle oder an die Jugendbildungsreferentin des SSB, Kerstin Dieck, ☎ 02161.2943914.

Der Sport braucht kompetente Frauen. Ich hoffe, wir sehen uns bei der Auftaktveranstaltung.

Ihre/Eure



Brigitte Brouns, Stellvertretende Gleichstellungsbeauftragte

Sommerferienprogramm Sport- und Gesundheit

Termine:

Dienstag, 01. Juli – 05. Aug. 2008, 18:00-19:00 Uhr und Donnerstag, 03. Juli – 07. Aug. 2008, 19:00-20:00 Uhr, jew. 18,00 €

Sommer-Fitness

Besonders werden die Problemzonen Bein, Bauch und Po gestrafft. Das Herz-Kreislaufsystem wird kräftig in Schwung gebracht.

Mittwoch, 02. Juli – 06. Aug. 2008, 11:00-12:00 Uhr, 18,00 €

BOP am Vormittag

BOP (Bauch, Oberschenkel, Po) ist ein Workout-Programm mit intensivem aeroben Warmup. Zur Unterstützung der Gewebsstraffung kommen evtl. Zugbänder und leichte Hanteln zum Einsatz.

Freitag, 04. Juli – 08. Aug. 2008, 18:30-19:30 Uhr, 18,00 €

Body and Mind - Urlaub für Körper und Seele

Bewegungsabläufe aus dem Tai Chi, Atemübungen, Muskelentspannung nach Jacobsen, Phantasiereisen u.v.a.m., werden in diesem Angebot verbunden.

Orte: jeweils Gerkerath 152, Mehrzweckhalle

Veranstalter: Bildungswerk Landessportbund

Business-Stammtisch

Die Moderation der Veranstaltungen garantiert Ihnen, dass Sie leicht neue, interessante Geschäftspartner kennen lernen, Erfahrungen austauschen und neue Kunden gewinnen können.

Termin: Donnerstag, 17. Juli 2008, 19:30 Uhr

Leitung: Christine Wilms und Helga Vesper

Ort: Hofstr. 4, Cafe sonderbar

Veranstalterin: Connecting WoMen

Angebote der Frauen Union der CDU

Termine:

Samstag, 19. Juli 2008, Abfahrt 07:30 Uhr, 21,00 €

Tagesfahrt nach Köln mit interessantem Programm

Anmeldung: bis 21.06.2008

Abfahrt: 07:30 Uhr Geroweiher (gegenüber Holiday Inn MG) und 07:45 Uhr ab Busspur Rheydt (Rückfahrt nach MG ca. 18:30 Uhr)

Freitag, 15. Aug. 2008, 19:00 Uhr Programmbeginn, 11,00 €

Hören – Lachen – Genießen – Schwingen

In einer Mischung aus Pop, Jazz & Swing bietet „ballyhoo“ guten Gesang und besticht durch peppige Interpretation von Liedern. Unterbrochen wird das Ganze durch die kabarettistischen Ausflüge der Monika Hintsches, die sich von der schicken Sängerin in das altbackene Lästermaul Trude Backes verwandelt. Anmeldung bitte bis 28. Juni 2008 unter ☎ 02161.531859

Ort: Bleichgrabenstr. 23, Haus Baues

Veranstalterin: FU Frauen Union

Frauenschwoof

Termin: Samstag, 19. Juli 2008, 21:30 Uhr, 4,00

Ort: Jahnplatz 10 (Nähe Grenzlandstadion), Gaststätte „Spö“

Veranstalterin: LesLie e.V.

First Ladies – „reich und sexy – in 2 Stunden“

Mit der richtigen Methode soll es heute jeder schaffen reich und sexy zu werden, meinen die First Ladies, die natürlich alle Tricks kennen. Am Ende kommen sie aber mit dem Publikum zu dem Schluss: Man muss gar nicht unbedingt reich und sexy sein. Man kann sich auch einfach nur so fühlen.

Termin: Freitag, 26. Juli 2008, 20:00 Uhr – 15,00/12,00

Ort: Johann-Peter-Boelling-Platz 3 (Abteistr. 11, Haus Erholung)

Veranstalterin: Die Spindel

Angebote der Familienbildungsstätte Mönchengladbach

Termine:

mittwochs, ab 13. Aug. bis 17.12.2008, jeweils 11:00 Uhr

Offener Frauentreff am Mittwochvormittag

Wir laden ein zum gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Tee, um mit anderen Frauen zu klönen oder um neue Kontakte zu knüpfen.

Ort: Odenkirchener Str. 3a

Freitag, 15. Aug. bis 05.12.2008 (einmal monatlich), 16:00-18:15 Uhr, 175,00 €

Coachinggruppe für Frauen

Wie können Entwicklungs- und Veränderungsprozesse fruchtbar gestaltet werden, wo liegen die Stärken und Schwächen in der Kommunikation. Die Gruppe besteht aus drei bis fünf Frauen.

Referentin: Regina Uhrig, Supervisorin (DGSv), Mediatorin (BM)

Ort: Odenkirchener Str. 3a

Samstag, 30. Aug. 2008, 14:00-17:00 Uhr

Flohmarkt für Frauenbekleidung

Ort: Hansastr. 65

Veranstalterin: FBS

Lesekreis

Wir hören und beschäftigen uns mit Literatur aus verschiedenen Epochen.

Termine: mittwochs, 13. und 27. Aug. 2008, jeweils 15:30 Uhr

Leitung: Ingeborg Wulfmeier und Pfarrer Ernst Wilh. Wulfmeier

Ort: Gracht 27, Ev. Gemeindehaus

Veranstalter: DEF RY

Wasser ist kein trockener Stoff: Lebensmittel Trinkwasser

Wasser umgibt uns selbstverständlich und ebenso wird es selbstverständlich von uns genutzt. Wie werden Gewinnung, Verteilung und Qualität unseres Trinkwassers nachhaltig gesichert? Die NVV als regionaler Wasserversorger möchte an diesem Abend für das Lebensmittel Wasser sensibilisieren.

Agentur für Arbeit, Lürriper Str. 78-80, ☎ 02161.404-0 –
moenchengladbach@arbeitsagentur.de – www.arbeitsagentur.de

AK Frauen und Mädchen mit Behinderung in MG, c/o. Bärbel Braun,
Gleichstellungsstelle, Kontaktdaten siehe unten

B.F.B.M. – Bundesverband der Frau im Business u. Management e.V. -
Regionalgruppe Mönchengladbach, ☎ 02163.81321 mgladbach@bfbm.de

Bildungswerk der Generationen, ☎ 02161.309750
bildungswerke@bwg.awomg.de

Bildungswerk Landessportbund, Berliner Platz 19, ☎ 02161.29439-13
bildungswerk@mg-sport.de – www.mg-sport.de

BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit e.V., Bismarckstr. 97-99,
☎ 02161.181300 – bis-zentrum@t-online.de – www.bis-zentrum.de

Connecting WoMen, Hamerweg 251, ☎ 02161.531063,
info@Connecting-WoMen.de

DEF RY – Dt. Ev. Frauenbund Rheydt e.V., Jutta Kamp, ☎ 02166.850339

Die Spindel, ☎ 02161.14700, info@die-spindel.de

FBS – Familienbildungsstätte MG, Odenkirchenerstr. 3a und Hansastr. 65,
☎ 02166.623120 – info@fbs-mg.de

FU Frauen Union der CDU MG, ☎ 02161.24540 –
info@cdu-mg.de – www.cdu-mg.de

Gleichstellungsstelle Stadt Mönchengladbach, Fliethstr. 86-88,
☎ 02161.25 3610, Gleichstellungsstelle@moenchengladbach.de

LesLie e.V., Heike Kivelitz, ☎ 02161.4665544 – info@leslie-mg.de

Praxis für Psychotherapie, Martinshütter Weg 16, 41352 Korschenbroich/Klei-
nenbroich, ☎ 02161.61925 – christellenz@aol.com

Städt. Museum Schloss Rheydt, ☎ 02166.92890-0 – info@schlossrheydt.de
– www.schlossrheydt.de

Hinweis: „Wind statt Jammer“ ...

ist das Motto von Meerwind e.V.. Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht von
Krebserkrankung betroffenen Personen in einer außergewöhnlichen Gruppenar-
beit zu unterstützen und bittet um Spenden. Nähere Informationen bei Hartmut
Magon, ☎ 02161.9489004 – www.meerwind-ev.de – info@meerwind-ev.de

Redaktionsschluss für die **September/Oktober 2008-Ausgabe** ist der
05. August, 2008, 11:30 Uhr.

Termine werden nur schriftlich in der Gleichstellungsstelle entgegen genommen:
Fax: 02161 / 25 3619

E-mail: Gleichstellungsstelle@moenchengladbach.de .

Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Gewähr übernommen. Bitte informie-
ren Sie sich bei den Veranstalterinnen.

Impressum

Titelbild:

Logo LSB Frauen in Führung

Druck

Wilh. von Lohr GmbH

Auflage

8.000

Termin: Montag, 15. Aug. 2008, 19:00 Uhr, Gäste 10,00 € / Anmeldung erforderlich!

Ort: Kaldenkirchener Straße, direkt an der Autobahnausfahrt MG-Nord/Viersen Zentrum (großer Parkplatz vorhanden)

Referentin: Dipl.-Oecotroph. Monika Schömann-Albrecht, NVW

Veranstalter: B.F.B.M.

Sommermusik 2008 auf Schloss Rheydt

Erleben Sie in der wunderbaren Kulisse von Schloss Rheydt Kultur auf höchster Ebene.

Termine:

Freitag, 15. Aug., 20:30 Uhr: **Soul in Concert**

Samstag, 16. Aug., 20:30 Uhr: **Klassik Open Air**

Sonntag, 17. Aug., 12:00 Uhr: **Jazzbrunch**

Freitag, 22. Aug., 20:30 Uhr: **Ballettnacht**

Samstag, 23. Aug., 20:30 Uhr: **Beat am Schloss**

Sonntag, 24. Aug., 20:00 Uhr: **It's Swingtime**

Preise: von 12,50 € - 32,50 € plus Vorverkaufs- und Ticketgebühren / Abendkasse von 21,50 € - 36,50 €

Ort: Schlosstr. 508

Veranstalter: Städt. Museum Schloss Rheydt

Politischer Terminkalender der Stadt Mönchengladbach

19.08. BV Rheindahlen, 20.08. Integrationsrat, 21.08. BV Wickrath + BV Neuwerk, 26.08. BV Rheydt-Mitte, BV Odenkirchen + BV Volksgarten, 27.08. BV Stadtmitte + BV Rheydt-West, 28.08. BV Hardt + BV Giesenkirchen

Ort und Zeitpunkt der jeweiligen Sitzung können in der Gleichstellungsstelle erfragt werden. **Gleichstellungsstelle**

LesARTen

Schreibkreative aller Altersgruppen können selbstverfasste Texte der Öffentlichkeit präsentieren. Hierfür hat jeder 10 Minuten Zeit. LesARTen hat schon viele Schreibtalente entdeckt und gefördert. Die Autorinnen und Autoren werden gebeten ab 19:30 Uhr im Café BisQuit zu sein.

Termin: Mittwoch, 20. Aug. 2008, 20:00 Uhr

Ort: Bismarckstr. 97-99

Veranstalter: BIS

Netzwerktreffen

Es treffen sich die Vertreterinnen von Institutionen, Organisationen sowie Frauenverbänden aus Mönchengladbach. Es informiert die jeweilige Gastgeberin über ihre Arbeit; danach schließt sich eine offene Gesprächsrunde an.

Termin: Donnerstag, 21. Aug. 2008, 15:00 Uhr

Ort: Lüpertzender Str. 85, VHS MG

Veranstalterin: Gleichstellungsstelle

Angebote der AWO

Termine:

Freitag, 22. Aug.– 26.09.2008, 16:15-17:45 Uhr, 27,00 €

Selbstverteidigung für Frauen

Informationen zum frühzeitigen Erkennen von Gefahren und vorsorglichen Handeln und praktisches Training, um sich gegen Angriffe körperlich zu wehren etc.. Sportlichkeit und Fitness sind dabei nicht notwendig.

Leitung: Jacek Zajak

Ort: An der Landwehr 2

donnerstags, 15:00-16:30 Uhr (nach Absprache), 8,00

Frauen zurück in den Beruf – Individuelles Bewerbungstraining

Sie wollen sich beruflich umorientieren, nach einer Phase der Erwerbslosigkeit wieder in den Arbeitsmarkt eintreten oder Sie sind mit der derzeitigen Stelle unzufrieden, dann erarbeiten wir aktuellste Bewerbungsstrategien in einer Einzelveranstaltung, während Ihr Kind in der Kita betreut wird.

Ort: Spielkaulenweg 20, Kindertagesstätte

Leitung: Thomas Manke

Veranstalterin: Bildungswerk der Generationen/AWO

Reifer Weiser Älter Schöner - Schnuppertag

Therapeutische Gruppe für Frauen

Imaginationsarbeit und Systemaufstellungen lösen Energieblockaden und setzen Wachstumsprozesse in Gang. Körperarbeit und Anleitungen zur Entspannung helfen die Botschaften des Körpers achtsam wahrzunehmen und zu entschlüsseln.

Termin: Samstag, 23. Aug. 2008, 10:00-18:00 Uhr

Ort: Martinshütter Weg 16, 41352 Kleinenbroich

Leitung: Christel Lenz

Veranstalterin: Praxis für Psychotherapie

Treffen für Frauen und Mädchen mit handicap

Behinderte Frauen und Mädchen können im Arbeitskreis Kontakte zu Gleichgesinnten pflegen und Probleme besprechen.

Termin: Donnerstag, 28. August 2008, 17:00 Uhr

Ort: Paritätischer Wohlfahrtsverband, Friedhofstraße 39, Raum nach Aushang

Leitung: Helga Eckrich

Veranstalterin: AK Frauen- und Mädchen mit Behinderungen in MG

Wiedereinstieg ins Berufsleben

Berufsrückkehrer/innen, die nach einer Familienphase wieder ins Berufsleben einsteigen möchten, benötigen besonderen Rat und Hilfe zum Wiedereinstieg oder zur beruflichen Neuorientierung. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termine: Jeden 1. Dienstag im Monat, 09:30-ca. 11:30 Uhr

Ort: Lürriper Str. 56, BIZ – Berufsinformationszentrum

Veranstalterin: Agentur für Arbeit MG



Fit . Stark . Schön . Gesund
Ihr persönlicher Erfolg ist unser Ziel!

Eine Trainingsmethode für ALLE!

Sportler sowie Leistungssportler

können mit Power Plate ihre Form steigern oder halten.
Spezielle Programme für Golfer, Tennisspieler etc.

Schönheitsbewusste fördern

mit Power Plate ihre Durchblutung und Straffung und wirken somit Cellulite und Fettpölsterchen entgegen.

Eilige und Trainingsmuffel

bringen mit Power Plate ihr Tagespensum in wenigen Minuten hinter sich, sogar ohne sich umziehen zu müssen.

Untrainierte und Übergewichtige finden

mit Power Plate die ideale Möglichkeit, schnell, einfach, und effizient zu trainieren, ohne Gelenke zu belasten.

Senioren, Rehabilitanden und Kinder

können diese Vorteile und die Tatsache, dass Power Plate die Knochendichte merklich erhöht, gewinnbringend für sich nutzen.

Erleben Sie den 10 Minuten Erfolg auf der Power Plate mit Ihrem persönlichen Trainer!



BIXX Institut
Korschenbroicher Str. 3
41065 Mönchengladbach
Tel.: 02161-3036018
bixx-mg@arcor.de
www.bixx-mg.de
Öffnungszeiten
Montag bis Samstag
nach Vereinbarung

Stadt Mönchengladbach

Der Oberbürgermeister

Gleichstellungsstelle

Fliethstraße 86-88

41061 Mönchengladbach

Telefon: 02161.25 36 11

Telefax: 02161.25 36 19

E-Mail: gleichstellungsstelle@moenchengladbach.de

www.moenchengladbach.de