

# **19. AURICHER FRAUENWOCHEN**



**vom 28. Februar bis  
20. März 2009**

V.I.S.D.P. Arbeitsgemeinschaft Aurich  
c/o Stadt Aurich

**Das ausführliche Programm erhalten Sie im Rathaus der Stadt Aurich**

19. Auricher Frauenwochen vom 28. Februar bis 20. März 2009

<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ort</b>
Sa 28.02.	13.30 Uhr	Sport für Frauen	MTV-Turnhalle
So 01.03.	10.30 Uhr	Klang, Tanz und andere Töne	KVHS Aurich
Mo 02.03.	18.00 Uhr	Altstadtsanierung	Kreativzentrum Isolde Sachse-Thole
Mi 04.03.	20.00 Uhr	Organspende schenkt Leben	Landwirtschaftsamt
Do 05.03.	20.00 Uhr	"Nicht, dass ich suchte", Chansonabend	Güterschuppen Aurich
Fr 06.03.	19.30 Uhr	Weltgebetstag der Frauen	Ev.-ref. Kirche Aurich
So 08.03.	15.00 Uhr	Die Schürze - Kleidungsstück mit Geschichte Erzählcafé: Schürzen	KVHS Aurich
Di 10.03.	20.00 Uhr	Hildegard von Bingen	Weißer Schwan
Fr 13.03.	19.30 Uhr	Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn Lesung mit Michaela Eiben	Europahaus
Sa 14.03.	10.30 Uhr	Ökologisches Frauenführstück "Uns kriegen sie nicht klein", Prof. Dr. h.c. Christa Randzio-Plath	Europahaus
Di 17.03.	19.30 Uhr	"Rotwein und andere weibliche Wahrheiten" Mütter- u. Frauenzentrum Lesung mit Diana Kokot	
Mi 18.03.	17.00 Uhr	Diavortrag: Über die Arbeit mit Lepra- u. Tuberkulosenkranken in Indien	Ev.-ref. Kirche Aurich
Fr 20.03.	19.00 Uhr	Nowruz, Persisches Frühlingsfest	Mütter- u. Frauenzentrum



**Frauen + Wochen**



**Mit Sport dem Alltagsstress entfliehen**



Getreu unter diesem Motto bietet Ihnen hiermit der MTV Aurich erneut die Möglichkeit dazu. Von Power bis Entspannung können Sie Ihren Belastungen effektiv entgegenwirken und gezielt etwas Gutes für Ihr Wohlbefinden und Ihr inneres Gleichgewicht tun.

**Samstag, 28.02.2009 von 13:30 – 18:00 Uhr**

**beim MTV Aurich, Zingelstraße 12**

Wir beginnen für Sie als Begrüßung und Einstimmung mit einer aktuellen sowie spritzigen Darbietung unserer Showgruppe unter der Leitung von Frau Cornelia Buß, gehen dann in die einzelnen Workshops über und enden mit einer faszinierenden Tribal Dance Aufführung unter der Leitung von Frau Rukiye Duyar-Jansen.

**Workshops á 45 min:**



**Drums Aerobic (Leitung: Kerstin Siebolds)**  
**14:00 – 14:45 und 16:00 – 16:45**

Ein ganzheitliches Workout mit dynamischen Bewegungen und Trommelrhythmen. Es ist darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern und dadurch auch Fett zu verbrennen. Aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen. Glückshormone werden ausgeschüttet und dadurch wird der Stress abgebaut. Erleben Sie ein effektives, pulsierendes sowie individuelles Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele.

**Fit for Fighting (Leitung: Sandra Kühl)**  
**15:00 – 15:45 und 17:00 – 17:45**

Diese dynamische Fitnessgymnastik ist eine spezielle Variation der klassischen Aerobic in Verbindung mit unterschiedlichen asiatischen Kampfsportelementen. In einfachen Workouts wird bei motivierender Musik gezielt die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit sowie Ausdauer- u. Koordinationsfähigkeit verbessert. Dabei regt es optimal den Kreislauf sowie die Fettverbrennung an und eignet sich hervorragend, um Stress/Aggressionen abzubauen.





**Selbstbehauptung für Frauen  
(Leitung: Horst Schmidt)**

**14:00 – 14:45 und 16:00 – 16:45**

Selbstbehauptung betrifft alle Bereiche des täglichen Alltags und setzt weit vor dem Abwehren von tätlichen Übergriffen ein. Der erste Schritt zur Selbstbehauptung beginnt mit einem klarem und deutlichem „NEIN“, ohne mich abzugrenzen oder jemanden zu verletzen. Die drei wichtigsten Säulen einer effektiven Selbstbehauptung sind die körperliche, verbale und mentale Distanzschwelle, die bei richtiger Handhabung zu einem selbstsicheren sowie selbstbewussten Auftreten führen.

**Krafttraining im Fitnessraum  
(Leitung: Elvira Theessen)**

**14:00 – 14:45 und 15:00 – 15:45**

Nach einem kurzen Warm-Up erfolgt in unserem Fitnessraum ein individuelles und auf jede Person speziell abgestimmtes Krafttraining an verschiedenen Sportgeräten.



Durch ein gezieltes und vor allem wiederholtes Training großer Muskelgruppen, können von daher unterschiedliche Trainingseffekte erzielt werden. Ein vielseitig kombiniertes Krafttraining verbessert die allgemeine Körperfiness und festigt somit effektiv die Körperhaltung durch Aufbau sowie Kräftigung der eigenen Muskulatur.



**Koordination und Gleichgewicht  
(Leitung: Alexander Wiegmann)**

**14:00 – 14:45 und 16:00 – 16:45**

In diesem spezifischen Workshop werden funktionelle Übungen dargestellt und direkt ausprobiert, die eine effektive Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten (Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit etc.) zum Ziel haben. Eine Besonderheit ist dabei der durchaus realistische Bezug zum Alltag. Eingeschränkte motorische und vor allem körperliche Leistungsschwächen (z.B. Haltungsschäden) sollen hierbei gezielt vorgebeugt und dauerhaft positiv verändert werden.

**Pilates (Leitung: Jutta Klose)**

**15:00 – 15:45 und 17:00 – 17:45**

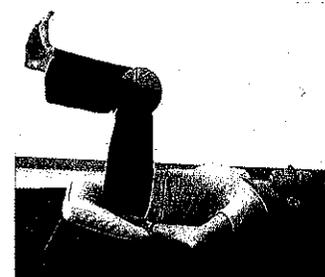
Dieses Ganzkörpertraining verbindet Atemtechnik, Koordination, Kraftübungen und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen. Es werden nie einzelne, sondern immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Auf schonende und sanfte Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Ausdauer, Kraft sowie Konzentration. Sie bringen Ihren Körper in Balance und beugen somit lästigen Rückenschmerzen/Muskelverspannungen vor.



**Beckenboden (Leitung: Verena Bick)**

**15:00 – 15:45 und 17:00 – 17:45**

Wer von uns denkt schon an etwas, dass unsichtbar und unbemerkt seine Funktion erfüllt und bisher keine Probleme bereitet. Der Beckenboden mit seinen vielfältigen Funktionen soll wieder verstärkt in unser fehlendes Bewusstsein gerückt werden.

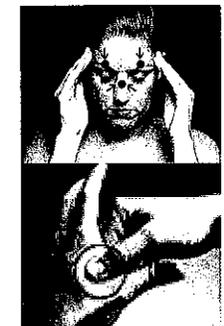


Spezielle Körperübungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen sollen der Kräftigung, Dehnung und Entspannung des gesamten Beckenbodens dienen. Entdecken auch Sie, dass sich das sensible Powerzentrum in mehrfacher Hinsicht zu trainieren lohnt. Im Alltag meistens unbeachtet ist er häufig Grundlage für unser Wohlbefinden.

**Akupressur (Leitung: Anja Silke Willms / HP)**

**15:00 – 15:45 und 17:00 – 17:45**

Akupressur ist eine alte asiatische Heilmethode, wodurch man mit den einzelnen Fingern bestimmte Punkte auf der eigenen Hautoberfläche stimuliert, um damit gezielt die natürliche Selbstheilungskraft des eigenen Körpers anzuregen. Sie löst damit lästige Verspannungen und steigert somit spürbar das innere Wohlbefinden. Nach einer ausführlichen Einführung, werden danach gezielt einzelne Behandlungspunkte angesprochen und von jedem selbst ausprobiert. Für diese leicht zu erlernende Therapieform benötigen wir lediglich unsere Hände.





**Tribal Dance**  
(Leitung: Rukiye Duyar-Jansen)

14:00 – 14:45 und 16:00 – 16:45

Tribal Dance ist ein in den USA entwickelter kraftvoller sowie erdiger Tanzstil. Angereichert mit Elementen aus dem Flamenco, Folkloretänzen und indischem Tanz, lebt Tribal

Dance von der Ausstrahlung der Gruppe. Dazu gehört nicht nur die Tanztechnik, sondern das exakte Zusammenspiel aller Tänzerinnen. Es werden hierbei individuelle Elemente des Bauchtanzes und der orientalischen Folklore faszinierend miteinander verschmolzen. Man tanzt keine komplizierten Choreographien, sondern verständigt sich spontan nur durch präzise Bewegungen (Codes) mit der Vortänzerin.

**Die Workshops von á 45 min sind kostenfrei und maximal 4 Workshops können zeitlich miteinander kombiniert werden.**

**Anmeldungen müssen bis spätestens zum 19.02.2009 erfolgen.**

Der MTV Aurich behält sich hiermit das Recht vor, dass angebotene Sportprogramm der einzelnen Workshops entsprechend der Nachfrage anzupassen und/oder ggf. zu ändern.

#### Informationen und Ansprechpartner:

**Frau Janet Schubert (stellv. Vorsitzende für den Bereich Frauen)**

Tel: 04941 – 68 551 oder 0170 – 69 16 354

Email: Janet.Schubert@mtvaurich.de

**Geschäftsstelle des MTV Aurich**

**Ansprechpartner: Frau Anne Thonicke unter Tel: 04941 – 10 221**

(Di. – Do. von 10:00 – 12:00 Uhr und von 16:00 – 18:00 Uhr)

Email: anne.thonicke@mtvaurich.de

**Wir freuen uns auf Sie !!!**

## Tanz, Klang und andere Töne

### Veranstaltung im Rahmen der 19. Auricher Frauenwochen

... entdecke ich das Leben  
und fange an zu weben,  
was neu entstehen soll.  
*(nach A. Heiden)*

Mit Schwingungen aus Klangschalen wollen wir die junge Frühlingskraft entdecken und begrüßen, sie im Kreistanz umsetzen in Bewegung und mit unserer Stimme weitertragen.

Ort: KVHS Aurich

Tag: 1. März 2009

Zeit: 10.30 - 16.30 Uhr

#### **Weitere Informationen**

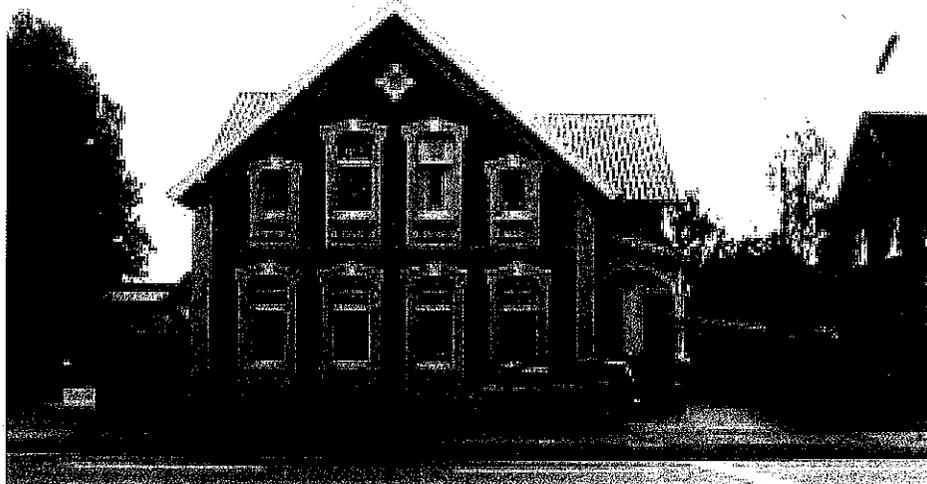
Mitbringen: Gymnastikschuhe, Getränke, Mittagsimbiss

Anmeldung: KVHS Aurich Tel. 04941/95800

Kosten: 15 €

Veranstalterin: Beate Betjemann, Christel Maria Weidlich

## Altstadtsanierung



Mit der Sanierung der Historischen Altstadt soll die Funktion Aurichs als Mittelzentrum stabilisiert sowie die Wohn- und Lebensqualität verbessert werden!

*Welche Projekte sollen noch, bzw. sind schon saniert?  
Wie steht es mit der Finanzierung?  
Wie mit den Zuschüssen?*

Referent: Johann Bontjer  
Vorsitzender d. Auricher Sanierungsausschuss

*Auch am Beispiel der Patchworkgalerie soll gezeigt werden, wie Kulturgut für die Nachwelt erhalten bleibt.*

Wann: Montag, 02.03.2009

Zeit: 18.00 Uhr

Kosten: **Eintritt frei**

Ort: Kreativzentrum Isolde Sachse-Thole  
Esenser-Str. 84, 26603 Aurich

Veranstalter: Frauen Union im CDU Kreisverband Aurich



## Organspende schenkt Leben



Arbeitsgemeinschaft  
der Landfrauenvereine  
im Altkreis Aurich

Mehr als 10.000 schwerkranke Patienten, die auf ein Spenderorgan warten, müssen sterben, weil es nicht rechtzeitig zur Verfügung steht. Deshalb haben sich die Landfrauen zum Ziel gesetzt, in der Bevölkerung mehr Menschen zur Organspende zu motivieren.

Auf der Veranstaltung erfahren Sie, wie man Organspender wird. Deutlich soll auch werden, dass Organspender erst gründlich untersucht und gepflegt werden, bevor ihnen Organe entnommen werden. Die verbreitete Angst, dass ein Organspenderausweis zur vor-schnellen Organentnahme führt, ist daher unbegründet.

Der Ausweis selbst kann sehr differenziert ausgefüllt werden. Ein persönlich Betroffener wird berichten, wie sein Leben durch eine Organspende verbessert wurde.

Referentin: Ärztin Sonja Tietz aus Hannover

Ort: Landwirtschaftsamt für Ostfriesland  
26603 Aurich, Am Pferdemarkt 1

Tag: Mittwoch, 4. März

Zeit: 20.00 – 22.00 Uhr

Anmeldung: **Bis zum 1. März 2009**  
bei der Vorsitzenden Christine Säfken  
Tel. 04942/1305

Kosten: **Der Eintritt ist frei.**

Veranstalterin: Arbeitsgemeinschaft der Landfrauenvereine  
im Altkreis Aurich

## „Nicht, dass ich suchte“

Ingrid ist „so um die“ 50 Jahre alt, intelligent und aufgeweckt. Sie sitzt in der Kneipe. Und sie ist allein. Ingrid, plaudert, meist für sich, über ihre Situation, ihre Erfahrungen – vor allem mit Männern – und über Lebensträume.



Angelika Heinrich aus Wilhelmshaven ist Ingrid. Für 70 Minuten. Dabei singt und spricht sie mit Worten der Berliner Lyrikerin Mascha Kaléko und des Hannoveraner Kabarettisten Friedhelm Kändler. Regie für diesen vergnüglichen und nachdenklichen Abend führte Birgit Rosinski aus Leipzig, die auch die Zwischentexte schrieb.

Am Klavier begleitet wird die professionelle Schauspielerin und Theaterpädagogin von Manfred Szobries, dem ehemaligen Musiklehrer aus Leidenschaft und Mitglied der Jury von „Jugend musiziert“.

Ort: Güterschuppen Aurich

Tag: Donnerstag, 5.03.2009

Zeit: 20.00 – 21.10 Uhr

### Weitere

**Informationen:** Angelika Heinrich, Europahaus Aurich  
Tel.: 04941/952717

Anmeldung: Tel.: 04941/124220, Frau Weber, Kulturamt

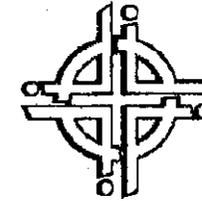
Kosten: 8,- Euro

VeranstalterIn: Angelika Heinrich, Manfred Szobries

Sonstiges: Vorbestellung unbedingt erforderlich

Frauen aller Konfessionen laden ein zum

## WELTGEBETSTAG



### Gottes Weisheit schenkt neues Verstehen

Die Ordnung des diesjährigen Weltgebetstages haben Frauen aus Papua-Neuguinea erarbeitet.

Die Veranstaltung der Auricher Innenstadtkirchen ist

**am Freitag, den 6. März 2009  
um 19.30 Uhr**

in der Evangelisch-reformierten Kirche in Aurich.



Ausschuss für  
Frauenarbeit der  
Ev.-ref. Kirche



Frauenwerk im Haus  
kirchlicher Dienste der  
Ev.-luth. Landeskirche  
Hannovers  
Sprengel Ostfriesland

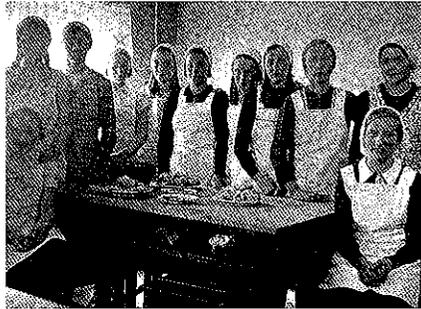


Frauenseelsorge Bistum  
Osnabrück und Kath.  
Frauengemeinsch.  
Deutschlands, Dekanat  
Ostfriesland

**Internationaler Frauentag am 8. März 2009**

## Die Schürze – ein Kleidungsstück mit Geschichte

Familien finden Schürzen in den Nachlässen der Frauen. Das Historische Museum in Aurich sammelt sie, denn die Schürze bezeugt den Alltag der Frauen im 19. und 20. Jahrhundert und die Geschichte ihrer Trägerin.



Die Schürze im Haushalt gilt als weibliches Kleidungsstück. Je nach Funktion ist sie bunt oder weiß, aus strapazierfähigem Baumwollstoff oder mit feiner Spitze verziert. Der graue Arbeitskittel hingegen wird eher den Männern zugeschrieben.

Frauen über 50 erinnern sich: Als Kind spielten sie nie ohne Schürze, Mutter trug in Haus und Garten immer eine Schürze, Großmutter legte ihre karierte Küchenschürze ab und band sich eine weiße gestärkte Schürze vor, wenn es zu Tisch ging.

Frauen über 70 wissen noch: Als Kind gingen sie mit Schürze zur Schule. Auch später durfte die Schürze nicht fehlen, wenn Hauswirtschaft auf dem Unterrichtsplan stand, und bei Antritt der Lehre wurde ein Kittel oder eine Arbeitsschürze gekauft.

### Frauen und Mädchen bringen ihre Schürzen mit zum Erzählcafé.

Ort: Historisches Museum Aurich, Burgstraße 25, Tel. 04941-18311  
www.museum-aurich.de

Tag: 8. März 2009

Zeit: 15 Uhr bis 17.30 Uhr

Ausstellung: „Schürzen des 19. und 20. Jahrhunderts“

Modenschau: „Frauen und Mädchen an Herd und Tisch“  
(Margret Fiebig-Drost, Iris Frieling, Brigitte Junge)

Kosten: 5 € inkl. Kaffee und Kuchen (begrenzte Teilnehmerzahl)

Karten an der Museumskasse ab 15. Februar 2009



## DEUTSCHER HAUSFRAUEN-BUND

Berufsverband der Haushaltsführenden

**Landesverband Oldenburg**

Ortsverband Aurich e.V.



## HILDEGARD VON BINGEN

eine außerordentliche Frau des Mittelalters

Ordensfrau

Seherin

Heilerin

Botanikerin

Dichterin

Komponistin

Station ihres Lebens, Bilder ihrer Visionen.  
Ihre Gedichte und Gesänge.

Referentin: Marianne Arndt-Loerzer

### Wir laden dazu ein:

Ort: Restaurant „Weißer Schwan“, Leerer Landstraße 1

Tag: am Dienstag, den 10. März 2009

Zeit: 20.00 Uhr



## Michaela Eiben

**September 1993:** Michaela Eiben ist von einem Tag auf den anderen vollständig blind. Nach einem kurzen Tief findet die junge Frau zurück ins Leben. Sie hat Glück. Trotz ihrer Behinderung hält ihr Freund zu ihr. Sie heiraten und haben mittlerweile 3 Kinder. Michaelas Mann geht arbeiten und sie schmeißt den 5 Personen-Haushalt. Eine helfende Oma wohnt nicht nebenan. Als junge attraktive Frau entspricht sie nicht

dem Bild einer Blinden in unserer Gesellschaft. Michaela Eiben ist keine graue Person mit einer gelben Armbinde, sondern eine selbstbewusste Familienmanagerin, leidenschaftliche Mutter und aktive Sportlerin.

Nach ihrem ersten Werk "blind+blond=blöd?" hat Michaela Eiben jetzt ihr zweites Werk veröffentlicht. In "Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn" beschreibt sie die Erlebnisse nach der Veröffentlichung ihres ersten Werkes.

Es sind die Begegnung mit Fernsehteams, deren Regieanweisungen sie nicht immer ohne Murren folgt, die Begegnung mit Prominenten bei der Ehrung zur Familienmanagerin oder die Erkenntnis plötzlich selbst ein bisschen prominent zu sein, wenn die Leute in der Stadt plötzlich hinter einem tuscheln "das ist doch Die aus dem Fernsehen" ....

Am **13.03.2009** wird Michaela Eiben aus ihrem neuesten Werk erzählen.

Ort: Europahaus

Zeit: 19:30 Uhr

Kosten: 5,00 €

Karten gibt es im Vorverkauf bei der Stadt Aurich - Kultur, Georgswall 22, Tel.: 04941/12-4222



## Siebenundzwanzigstes ökologisches Frauenfrühstück

Ort: Europahaus Aurich, von-Ihering-Str. 35

Tag: Sonnabend, 14. März 2009

Zeit: 10.30 Uhr



Die Welt wird von Männern regiert. Die Frauen aber bauen die Fundamente für eine menschliche Zukunft. Sie sind auch der Schlüssel für die Bewahrung dieser Erde.

Frauen organisieren sich – ihren Alltag und ihr Überleben. Hierbei unterstützt sie der Marie-Schlei-Verein seit 25 Jahren in bereits über 200 Selbsthilfe- und Ausbildungsprojekten.

Darüber berichtet unter dem Motto

**„Uns kriegen sie nicht klein“-**

Bilanz und Perspektiven von Frauenarbeit in den Ländern in Afrika, Asien und Lateinamerika

die Vorsitzende des Marie-Schlei-Vereins

**Prof. Dr. h.c. Christa Randzio-Plath**

Damit wir für das Frühstück, das aus einem vollwertigen Frühstücks-Mittagsbuffet besteht, einkaufen können, bitten wir um Anmeldung bis zum 10. März 2009 bei Monika Sobek: Tel. 04941/ 2396.

**Die Kosten für das Essen betragen 10.00 Euro.**

Marie Schlei Verein - Gruppe Aurich, Europahaus Aurich, Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen

## „Rotwein und andere weibliche Wahrheiten“

Lesung: Diana Kokot, Osterburg (Altmark)  
Musik (Keyboard): Daiva Janssen, Aurich

Mit Rotwein kann die Liebe kommen, denkt Katja, eine Frau Ende Dreißig, die nach ihrem persönlichen Glück sucht. Das Liebesglück, das sie sich ersehnt, wohnt im Haus nebenan und heißt Stefan. Katja ist eine der Figuren aus den lebensnahen Erzählungen der Autorin, die sie in ihrem neuen Erzählband „Im Innern der Sanduhr“ vorstellt. Mit einem Augenzwinkern, berührend und manchmal ein bisschen skurril, erzählt die Schriftstellerin dabei vom Beziehungsgeflecht zwischen Frauen und Männern, Müttern und Kindern. Und immer wieder geht es dabei um Sehnsucht und Aufbruch, ums (Ver)Suchen und (Be)Finden.



Ort: im Mütter- und Frauenzentrum Aurich

Tag: Dienstag, 17. März 2009

Zeit: um 19.30 Uhr

Kosten: 5,- €

**Voranmeldung erbeten unter Tel. 04941-67461**

## LEBEN OHNE LEPRA e.V.



### Diavortrag von Pastor Reinhard Uthoff:

Über die Arbeit mit  
Lepra- und Tuberkulosenkranken  
in Indien

Ort: Ev.-ref. Kirche in Aurich, Gemeindesaal

Tag: Mittwoch, 18. März 2009

Zeit: 17.00 Uhr





## LISTE DER VERANSTALTUNGEN

- ◆ Arbeitsgemeinschaft Auricher Frauen
- ◆ Arbeitsgemeinschaft der Landfrauenvereine
- ◆ Im Altkreis Aurich
- ◆ Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen (ASF)
- ◆ Auricher Kirchengemeinden
- ◆ Deutscher Hausfrauen-Bund, OV Aurich
- ◆ Europahaus
- ◆ Frauen in Not
- ◆ Frauen Union im CDU-Kreisverband Aurich
- ◆ Historisches Museum Aurich
- ◆ Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (KFD)
- ◆ KVHS Aurich
- ◆ MTV Aurich
- ◆ Mütter- und Frauenzentrum Aurich
- ◆ Marie-Schlei-Verein - Gruppe Aurich
- ◆ Stadt Aurich -Kultur-
- ◆ Stadtbibliothek Aurich

**und**

- ◆ Christel Maria Weidlich, Beate Betjemann
- ◆ Angelika Heinich, Manfred Szobries
- ◆ Michaela Eiben
- ◆ Diana Kokot
- ◆ Thea Muckli

V.i.S.d.P.:

Arbeitsgemeinschaft Auricher Frauen  
c/o Stadt Aurich  
Bgm.-Hippen-Platz 1  
26603 Aurich

Für Inhalt und Gestaltung der Ankündigungstexte sind die jeweiligen Veranstalterinnen verantwortlich.