



29. Februar bis 23. März 2012

**22. AURICHER
FRAUENWOCHEN**

VERANSTALTUNGEN

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Seite
Di	28.02.	20.00	Ratsfrauen laden zur Eröffnung ins Rathaus ein	4
Do	01.03.	19.30	Achte auf schöne Momente	5
Fr	02.03.	19.00	Weltgebetstag	6
Mo	05.03.	15.30	Schmuck-Design für Omas, Mütter und Kinder	7
Di	06.03.	10.00	Trennung ... und was dann?	8
Mi	07.03.	20.00	Märchenerzählung und Harfenklänge	9
Do	08.03.	11.00	Internationaler Frauentag	
			Ratsfrauen verteilen Rosen auf dem Marktplatz	10
Do	08.03.	15.00	Mädchen- und Frauenbildung	11
Do	08.03.	19.30	Lachyoga	12
Fr	09.03.	09.30	Lachyoga	12
Sa	10.03.	10.30	30. Ökologisches Frauenfrühstück Vortrag von Dr. Elke Warmuth: Beruf Ärztin gestern – heute – morgen	13
Mo	12.03.	17.30	Schnupperkurs Rhetorik	14
Di	13.03.	09.00	Schnupperkurs Rhetorik	14
Mi	14.03.	15.00	Frauen, die Geschichte machten	15
Do	15.03.	10.30	Frühstück für junge Mütter	16
Do	15.03.	15.00	Dr. Freda Wuesthoff – eine faszinierende Frau	17
Fr	16.03.	20.00	Märchenerzählung und Harfenklänge	9
Sa	17.03.	11.00	Ausstellungseröffnung Hermine Heusler-Edenhuizen Ostfriesin mit Abitur und Dokortitel	18
Sa	17.03.	13.30	Frauensporttag des MTV	19-22
Mo	19.03.	15.30	Töpfern für Großeltern, Eltern und Kinder	23
Di	20.03.	19.30	Modenschau Modehaus Rudnick	24
Mi	21.03.	19.30	Modenschau Modehaus Rudnick	24
Do	22.03.	10.30	Internationales Frühstück	25
Fr	23.03.	11.00	Geschlechtergerechte Bezahlung: Equal Pay Day Rote Taschen auf dem Marktplatz	26
Fr	23.03.	19.30	„Du musst es wagen...“ zum Leben der Hermine Heusler-Edenhuizen Theater mit Musik und den Malle Diven	27

LIEBE FRAUEN,

ich begrüße Sie ganz herzlich zu den 22. Auricher Frauenwochen. Die Arbeitsgemeinschaft Auricher Frauen präsentiert Ihnen wieder ein vielfältiges Programm. Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen in diesem Jahr die Veranstaltungen über Hermine Heusler-Edenhuizen. Sie war die erste deutsche Frauenärztin und wurde am 16.03.1872 in Pewsum geboren. Dort wird in diesem Jahr, an ihrem 140. Geburtstag, ein frauenORT eingerichtet. Die Ausstellungseröffnung im historischen Museum in Aurich findet am 17.03.12 statt und am 23.03.12 wird die Theatercollage „Du musst es wagen...“ in der Stadthalle Aurich aufgeführt. Darin werden wichtige Stationen des Lebens von Hermine Heusler-Edenhuizen in einem szenischen Spiel mit Musikeinlagen verbunden.

Bildung und Berufstätigkeit sind zentrale Schlüssel in Gleichstellungsfragen. Daher werden wir uns am internationalen Frauentag mit der Geschichte der Mädchen- und Frauenbildung befassen und beim 30. ökologischen Frauenfrühstück das Thema „Ärztin als Beruf“ aufgreifen. Frauen erhalten derzeit in Deutschland 23% weniger Lohn als Männer. Am 23. März 12 finden bundesweit Aktionen statt und wir möchten mit Ihnen über das Thema auf dem Marktplatz ins Gespräch kommen.

Außerdem bieten auch diese Frauenwochen Ihnen wieder kreative Angebote, Musik, Sport und kulinarische Genüsse.

Wir hoffen, dass Ihnen unser Programm gefällt. Vielleicht haben Sie Wünsche, Anregungen und Ideen, dann lassen Sie es uns wissen. Gerne begrüßen wir auch neue Frauen in unserer Runde! Wenn Sie Lust haben, sich zu engagieren und Ihre Ideen einzubringen, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Wir freuen uns auf Sie!



Birgit Ehring-Timm, Gleichstellungsbeauftragte Stadt Aurich





EINLADUNG

an alle Auricher Bürgerinnen zur Eröffnung der

Auricher Frauenwochen 2012

Ratsfrauen diskutieren mit Ihnen
über aktuelle Themen von Frauen in Aurich

- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Ehrenamt
- Kinderbetreuung
- ... Fragen, die Ihnen auf den Nägeln brennen

Welche Weichen müssen wir in Aurich stellen, um
frauen- und familienfreundlich zu sein?

Wir freuen uns auf Sie und eine spannende Diskussion.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Ihre Ratsfrauen (oben links nach unten rechts):

*Erika Biermann
Sigrid Griesel
Antje Harms
Jabine Janssen
Heike Kliegelhöfer*

*Renate de Wall
Monika Gronewold
Ingeborg Hartmann-Seibt
Almuth Kahmann
Sylvia Lübcke*

Ort	Ratssaal des Auricher Rathauses
Tag	Dienstag, 28.02.12
Zeit	20.00 Uhr
Anmeldung	bitte bis zum 24.02.12
Veranstalterin	Birgit Ehring-Timm Gleichstellungsbeauftragte Stadt Aurich Bgm.-Hippen-Platz 1, 26603 Aurich Tel: 0 49 41 - 12 19 00 Fax: 0 49 41 - 12 55 19 00 E-Mail: ehring-timm@stadt.aurich.de

ACHTE AUF SCHÖNE MOMENTE



Renate Terlinden, Systemische Familientherapeutin,
Supervisorin, Yogalehrerin, Vortragstätigkeit
Mitglied der Europäischen Märchengesellschaft,
seit 35 Jahren therapeutische Arbeit mit Gruppen, Familien,
Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Achte auf schöne Momente

Ich weiß, ich kann nicht nur sondern ich muss gerade den Kleinigkeiten im Alltag
Beachtung schenken.

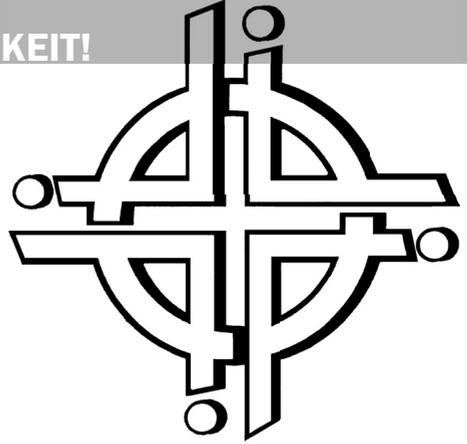
Achtsamkeit kann uns helfen, nicht in der Fülle der Anforderungen des Alltags
unter zu gehen.



<i>Referentin:</i>	<i>Renate Terlinden Systemische Familientherapeutin</i>
<i>Ort:</i>	<i>„Köhlers Forsthaus“ in Wallinghausen</i>
<i>Tag:</i>	<i>Donnerstag, 01.03.12</i>
<i>Zeit:</i>	<i>19.30 - 22.00 Uhr</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis 23.02.12 2. Vorsitzende Renate Müller Tel. 04941/4938</i>
<i>Kosten:</i>	<i>8.50 € (incl. Tee und Kuchen)</i>
<i>Veranstalterin:</i>	<i>Landfrauenverein Aurich und Umgebung</i>

STEHT AUF FÜR GERECHTIGKEIT!

Weltgebetstag 2012



Am Freitag, den 02.03.12 findet weltweit der Weltgebetstag der Frauen statt.

In diesem Jahr haben Frauen aus Malaysia die Gottesdienstordnung erarbeitet und das Thema „Steht auf für Gerechtigkeit!“ gewählt.

Der ökumenische Gottesdienst in Aurich findet um 19.00 Uhr in der Lambertikirche statt.

Ein Team von Frauen aus sechs Auricher Kirchengemeinden ist für die Gestaltung des Gottesdienstes vor Ort verantwortlich und lädt zu anschließendem Gespräch und Beisammensein im Gemeindehaus ein.

Frauen, die sich für das Thema, das Land und die Vorbereitungsstreffen zu diesem Gottesdienst interessieren, sind herzlich willkommen.

Kontakt: Doris Seebo, Tel.: 04941/9238674

Ort *Lambertikirche, Aurich*

Tag *Freitag, 02.03.12*

Zeit *19.00 Uhr*

SCHMUCK-DESIGN-KURS



für Omas, Mütter und Kinder...

Damit Sie sagen können...

„Das habe ich selbst gemacht!“

In gemütlicher Runde arbeiten wir Schmuckstücke (Ring und passenden Kettenanhänger) nach Ihren Farb- und Formvorstellungen zu Ihrem Typ und Out-Fit passend. Mit den Kindern stellen wir gemeinsam schöne Armbänder z. B. mit Namen aus Buchstabenperlen her.

Ich freue mich sehr auf einen kreativen Nachmittag mit Ihnen und den Kindern...

Ort	Jugendzentrum, Breiter Weg 24
Tag	Montag, 05.03.12
Zeit	15.30 Uhr
Kosten	Erwachsene: 10,00 € pro Person (zuzügl. Materialkosten ca. 5,00 €) Kinder: 5,00 € incl. Materialkosten je Kind
Anmeldung	bitte bei Claudia Klaassen Tel. 04931-9181180 Mobil 0172-4204726

TRENNUNG... WAS DANN ?



Berufliche und unterhaltsrechtliche Perspektiven für Frauen

Eines Vortrag der Rechtsanwältin Martina Ovenhausen-Kroh aus Emden.

Jede dritte Ehe wird geschieden und oftmals sind Frauen von der Trennung stärker betroffen, weil sie danach auch heute noch oft ohne oder mit geringen Einkünften die Restfamilie versorgen müssen. Hier benötigen sie Unterstützung, um sich auf dem Arbeitsmarkt zu orientieren und einen beruflichen Neuanfang zu wagen.

Das neue Unterhaltsrecht vom 01.01.08 besiegelte das Ende der „Hausfrauen – oder Versorgerehe“. Hieraus entstanden viele Fragen; z.B.

- Wer kommt für die Kinder auf?
- Wann muss ich eigenverantwortlich für meinen Unterhalt sorgen?
- Muss ich jede Arbeit annehmen?

Auf diese und viele andere Fragen wird Bezug genommen.

Ort	Landkreis Aurich, I Etage, Sitzungssaal 1.106, Fischteichweg 7 - 13
Tag	Dienstag, 06.03.12
Zeit	10.00 – 12.00 Uhr
Anmeldung	Telefonische Anmeldung bis 02.03.12 unter der Nr. 04941 – 161662
Veranstalterin	Beauftragte für Chancengleichheit d. Arbeitsagentur Emden Margret Themer/Helga Tönjes Gleichstellungsbeauftragte d. Stadt Aurich, Birgit Ehring – Timm Koordinierungsstelle Frau und Beruf des Landkreises Aurich Johanne Janssen
Sonstiges	Die Veranstaltung ist kostenlos

MÄRCHENERZÄHLUNG UND HARFENKLÄNGE



in der Stadtbibliothek mit dem Duo Märchenklang aus Fehnland

Zur Ruhe kommen, abschalten, die „Seele baumeln lassen“

das ist für viele Menschen ein Wunsch, der in unserer schnelllebigen Zeit selten Erfüllung findet.

Bei einer Märchenerzählung und den zauberhaften Klängen der keltischen Harfe können Sie eintauchen in das Reich der Fantasie und das Alltagsgeschehen hinter sich lassen.

Die Märchenerzählerin Brigitte Hagen und Heike Tönjes an der keltischen Harfe möchten Sie mitnehmen auf eine Reise ins Land der Märchen ...

Ort	Stadtbibliothek Aurich
Tag	Mittwoch, 07.03.12 und Freitag, 16.03.12
Zeit	jeweils 20.00 Uhr
Kosten	5,00 € Eintritt
Anmeldung	erwünscht an Stadtbibliothek Aurich Tel. 04941 - 123500
Veranstalterin	Duo Märchenklang aus Fehnland



INTERNATIONALER FRAUENTAG

Marktplatz Aurich

Die Auricher Ratsfrauen schenken Ihnen Rosen zum internationalen Frauentag



Rosen stehen für:

- Die Möglichkeit mit Kindern zu leben und berufstätig zu sein
- Familiengerechte Arbeitszeiten
- Befriedigung kultureller Bedürfnisse
- Menschenwürdige Wohn- und Lebensumwelt
- Gleichberechtigte Teilhabe von Männern an Hausarbeit und Kindererziehung
- Humane Politikformen
- Toleranz
- Frieden



Diese Forderungen wurden bereits 1912 gestellt. Heute sind insbesondere die Themen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf immer noch hochaktuell.



Ihre Ratsfrauen (oben links nach unten rechts):

Erika Biermann

Renate de Wall

Sigrid Griesel

Monika Gronewold

Antje Harms

Ingeborg Hartmann-Seibt

Jabine Janssen

Almut Kahmann

Heike Kliegelhöfer

Sylvia Lübcke



Ort: *Marktplatz Aurich*

Tag: *Donnerstag, 08.03.12*

Zeit: *11.00 Uhr*

VOM GELEHRTEN FRAUENZIMMER ZUR FRAU DOKTOR

„Ist die Frau aufgrund ihrer geistigen Lernfähigkeit und ihres körperlichen Leistungsvermögens überhaupt in der Lage, ein wissenschaftliches Studium mit Erfolg zu betreiben?“

– Die Frage allein ruft heute Empörung hervor.



Vom gelehrten Frauenzimmer zur Frau Doktor

Geschichte und Alltag der Mädchen- und Frauenbildung

Im 19. Jahrhundert hingegen traten deutsche Frauenvereine an, um zu beweisen, dass die Frau dem Manne in dieser Hinsicht ebenbürtig sei. Vorbilder waren: Dorothea Erxleben, die 1754 an der Universität Halle zur Promotion zugelassen wurde. Sie war von ihrem Vater in Quedlinburg in medizinischer Theorie und Praxis unterrichtet worden, bestand mit Auszeichnung und wurde die erste promovierte Frau in Deutschland. Dorothea von Schlözer, die Tochter eines Göttinger Professors für Staatsrecht und Geschichte, beherrschte mit 16 Jahren zehn Sprachen und war auch sonst im besonderen Maße gebildet. 1787 promovierte die 17-Jährige zum Doktor der Philosophie. Wie war es möglich, dass das Streben nach Vervollkommnung des Geistes und des Denkens in der Zeit der Aufklärung nur für einen Teil der Menschheit galt, für den Mann? Was musste sich ändern, damit den Mädchen und Frauen der Zugang zu jeglicher höherer Bildung offenstand?

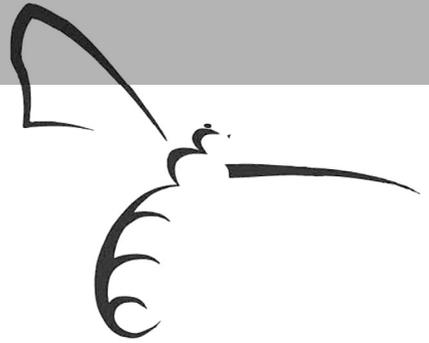
Ort: Historisches Museum Aurich, Burgstraße 25,
Tel. 04941-123600 | www.museum-aurich.de

Tag: Donnerstag, 08.03.12

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

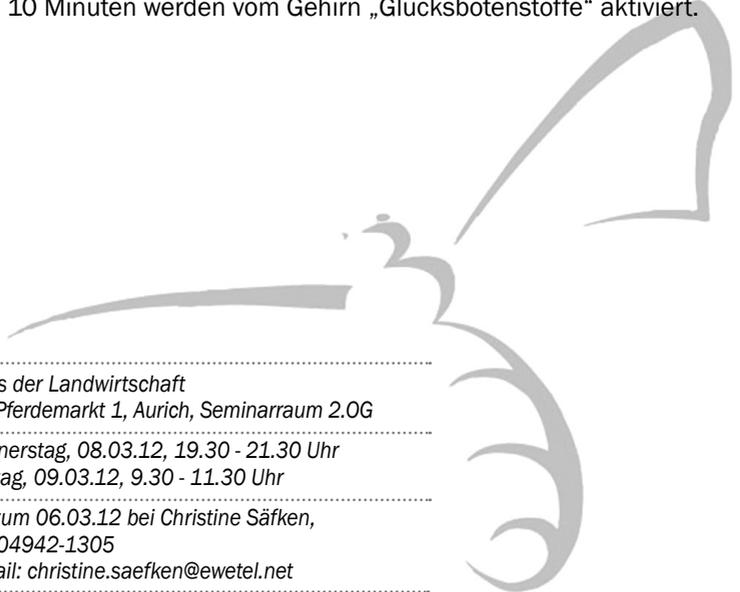
Vortrag: Brigitte Junge

Kosten: 5,00 € inkl. Kaffee und Gebäck (begrenzte Teilnehmerinnenzahl)
Karten an der Museumskasse ab 28.02.12



Lach-Yoga

wird weltweit gelehrt, kann jeder lernen,
ist für jedermann geeignet, macht Spaß,
ist gesund, baut Stress ab, sorgt für mehr Lebensfreude,
fördert die Gemeinsamkeit, ist körperliche Betätigung,
kann man jederzeit anwenden, erfordert keinen Sinn für Humor,
ist Entspannung über Atmung und Lachen, beginnt mit absichtlichem Lachen,
schon nach etwa 10 Minuten werden vom Gehirn „Glücksbotenstoffe“ aktiviert.



<i>Ort:</i>	<i>Haus der Landwirtschaft Am Pferdemarkt 1, Aurich, Seminarraum 2.OG</i>
<i>Tag:</i>	<i>Donnerstag, 08.03.12, 19.30 - 21.30 Uhr Freitag, 09.03.12, 9.30 - 11.30 Uhr</i>
<i>Anmeldung:</i>	<i>bis zum 06.03.12 bei Christine Säfken, Tel. 04942-1305 E-Mail: christine.saefken@ewetel.net</i>
<i>Kosten:</i>	<i>10,00 € inkl. Getränke und Kuchen</i>
<i>Referentin:</i>	<i>Lach-Yoga-Lehrerin Rosemarie Bruns-Strengé, Baltrum</i>
<i>Veranstalterin</i>	<i>Arbeitsgemeinschaft der Landfrauenvereine im Altkreis Aurich</i>



Hermine Heusler-Edenhuizen

Beruf Ärztin

gestern – heute – morgen

Vortrag von Dr. Elke Warmuth

In diesem Jahr wird in Pewsum ein frauenORT eingerichtet, weil die erste deutsche Frauenärztin Hermine Heusler-Edenhuizen dort geboren wurde. Obwohl es für Frauen lange Zeit sehr schwer war Medizin zu studieren und auszuüben, sind inzwischen ca. 65 % der Studierenden in Arztberufen weiblich. Die Auricher Gynäkologin Dr. Elke Warmuth wird in dem Vortrag besonders auf die Herausforderungen für Ärztinnen in der heutigen Zeit eingehen.

Das Frühstück, das aus einem vollwertigen Mittagsbuffet besteht, wird wieder ökologischen Kriterien entsprechen und so einen kleinen Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Ort	Europahaus Aurich, von-Ihering-Str. 35, Speisesaal
Tag	Sonnabend, 10.03.12
Zeit	10.30 Uhr
Anmeldung	Damit wir einkaufen können, bitten wir um Anmeldung bis zum 07.03.12 bei Monika Sobek: Tel. 04941-2396
Kosten	10,00 €
Veranstalterin	Marie-Schlei-Verein – Gruppe Aurich, Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen, Europahaus Aurich

RHETORIKSEMINAR FÜR FRAUEN



Schnupperkurs

Rhetorik für Frauen - Was ist das überhaupt? Und warum speziell für Frauen?

Rhetorik im Allgemeinen versteht die Fähigkeit zu reden als eine Naturanlage des Menschen, die durch Kunst und Wissen sowie durch Erfahrung und Übung optimiert werden kann. Frauen haben sich gesellschaftsbedingt Kommunikationswege antrainiert, die in dem Seminar genauer unter die Lupe genommen werden. Für diejenigen, die gern mal „reinschnuppern“ möchten, gibt es bei diesem Kurzseminar einen Einblick in die unendlichen Möglichkeiten dieser Kunst.

Ort	Europahaus Aurich
Termin 1	Montag, 12.03.12, 17.30 - 20.30 Uhr
Termin 2	Dienstag, 13.03.12, 09.00 - 12.00 Uhr
Information	Angelika Heinich
Anmeldung	Anmeldung unter 04941-952717
Kosten	20,00 €
VeranstalterIn	Europahaus Aurich
Sonstiges	Vorkenntnisse nicht erforderlich

**EUROPA
HAUS**
Aurich

FRAUEN, DIE GESCHICHTE MACHTEN

Kennen Sie Luise Lügen oder Antje Brons?

– Diese beiden und viele andere Frauen führten ein bemerkenswertes Leben und haben ihre Spuren in Ostfriesland hinterlassen. Beim Erzählcafé im September 2011 stellten die Teilnehmerinnen fest, dass die Anzahl berühmter Frauen in Ostfriesland beachtenswert ist. Um sich mit anderen Frauenpersönlichkeiten aus der ostfriesischen Geschichte zu beschäftigen, sollte das Thema noch einmal aufgegriffen werden. Die Teilnahme am ersten Teil ist dabei keine Voraussetzung. Die Mitwirkung weiterer Interessentinnen ist hingegen ausdrücklich gewünscht.

Sie möchten Ihre Kenntnisse und Gedanken einbringen?

– Wir freuen uns auf Sie!

Helfen Sie uns die Liste der ostfriesischen Frauen, die im öffentlichen, sozialen, politischen und beruflichen Leben ihre Spuren hinterließen, zu vervollständigen!

Ort: *Historisches Museum Aurich, Burgstraße 25,
Tel. 04941-123600, www.museum-aurich.de*

Tag: *Mittwoch, 14.03.12*

Zeit: *15.00 – 17.00 Uhr*

Vortrag: *Margret Fiebig-Drosten*

Protokollantin: *Jessica Wiessler (FSJ-Kultur)*

Kosten: *5,00 € inkl. Kaffee und Gebäck
(begrenzte Teilnehmerinnenzahl)
Karten an der Museumskasse ab 28.02.12*



Foto Ingrid Buck

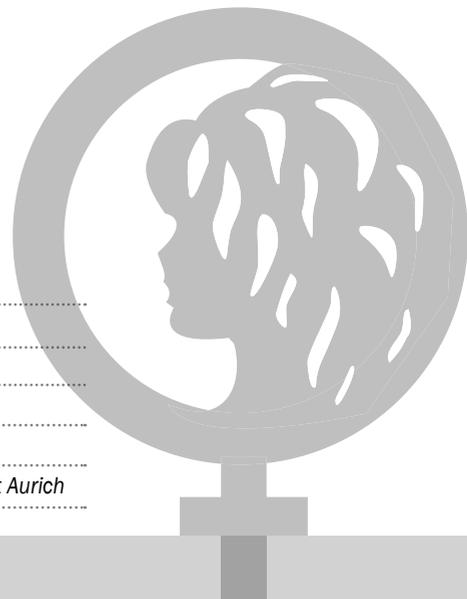
FRÜHSTÜCK FÜR JUNGE MÜTTER

Wir freuen uns auf junge Frauen bis zum 27. Lebensjahr, die vor kurzem Mutter geworden sind sowie deren Kinder



Angebote: Frühstück
Gesprächsrunden
Kreative Angebote
(z.B. basteln und malen)

Ort	Jugendzentrum Aurich, Breiter Weg 24
Tag	Donnerstag, 15.03.12
Zeit	10.30 - 12.30 Uhr
Kosten	keine
Veranstalterin	Offene Kinder- und Jugendarbeit der Stadt Aurich





Deutscher Frauenring e. V.

Überparteilicher und überkonfessioneller Verband für staatsbürgerliche Bildung und Mitarbeit

Mitglied des International Council of Women (IeW)

Mitglied der International-Alliance of Woman (IAW)

Ortsring Aurich e.V.

Dr. Freda Wuesthoff

Dr. Freda Wuesthoff (1896 – 1956) studierte Physik, Chemie und Mathematik und wurde Physikerin. Sie machte dann noch eine spezialjuristische Ausbildung auf dem Gebiet des Patentrechts. Sie wurde erste Patentanwältin in Deutschland. Als Halbjüdin wurde ihr in der Nazizeit Berufsverbot erteilt. Freda Wuesthoff war eine Mitbegründerin der organisierten Friedensbewegung in Deutschland, Gründungsmitglied des Deutschen Frauenrings und Mitstreiterin von Theanolte Bähnisch. Bis zuletzt wiederholte sie: „Jeder muß über Atomenergie, deren Bedeutung und Anwendbarkeit informiert sein.“

Diplom Physikerin Frau Dr. Gabriele Trzonnek aus Wolfsburg hält einen Vortrag über das Leben und Wirken dieser für einen dauerhaften Frieden kämpfenden Frau. Nach dem Vortrag gibt es Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränke.

.....
Ort: *Europahaus*
.....

Tag: *Donnerstag, 15.03.12*
.....

Zeit: *15.00 Uhr*
.....

Anmeldung: *Brigitte Oßmer: 04941-605925;
Erika Schmidt: 04942-3494*
.....

Kosten: *für Kaffee und Kuchen 5,00 €*
.....

Veranstalterin: *Deutscher Frauenring – Ortsring Aurich*
.....

HERMINE HEUSLER-EDENHUIZEN

Das Historische Museum Aurich zeigt Schriftstücke und Fotografien zum Bildungsweg der ersten deutschen Frauenärztin. Die Ausstellung ist zusammengestellt anlässlich des frauenORTes Niedersachsen 2012 in Pewsum. Sie wird gezeigt bis zum 5.11.2012.

Hermine Heusler-Edenhuizen

Ostfriesin mit Abitur und Dokortitel

Am 16. März 1872 wurde die Arztochter Hermine Edenhuizen in Pewsum geboren. Zu ihrer Zeit war die Mädchenbildung eine Privatangelegenheit der Familie. Hermine besuchte die Höhere Töchterschule in Emden. Nach einem Pensionsjahr in Berlin kehrte sie zunächst nach Pewsum zurück. 1894 ging sie nach Berlin, nahm an Helene Langes Gymnasialkursen teil und machte 1898 ihr Abitur.

Trotz des Widerstandes gegen das Frauenstudium wurde sie zum Medizinstudium zugelassen.

Sie studierte in Berlin, Zürich, Halle und Bonn.

1903 meldete sich Hermine zum medizinischen Staatsexamen, bekam die Approbation, schrieb ihre Doktorarbeit und promovierte im Herbst summa cum laude. Dr. Hermine Heusler-Edenhuizen wurde die erste deutsche Frauenärztin. Sie praktizierte in Bonn, Berlin und Pewsum.

Herzlich laden wir Sie ein zur Eröffnung der Ausstellung!

Ort: *Historisches Museum Aurich, Burgstraße 25,
Tel. 04941-123600, www.museum-aurich.de*

Tag: *Sonnabend, 17.03.12*

Zeit: *11.00 Uhr*

Hermine Heusler-Edenhuizen

MIT SPORT DEM ALLTAGSSTRESS ENTFLIEHEN



Mit Sport dem Alltagsstress entfliehen



Getreu unter diesem Motto können Sie von Power bis Entspannung **zum 7. Mal** Ihren Belastungen effektiv entgegenwirken sowie gezielt etwas Gutes für Ihr Wohlbefinden und Ihr inneres Gleichgewicht tun.

Samstag, 17.03.2012 von 13:30 – 18:00 Uhr

beim MTV Aurich, Zingelstraße 12

Wir beginnen für Sie anlässlich unseres 150-jährigen MTV-Jubiläums zur Begrüßung und Einstimmung mit einer einmaligen Darbietung als sportlichen Epochen-Querschnitt zwischen früher & heute unter der Leitung von Sonja Bohlen, gehen dann in die einzelnen Workshops über und enden abschließend mit einer stimmungsvollen Aufführung unserer Cheerleader – Gruppe unter der Leitung von Sandra Kühl.

Workshops á 45 min:



Zumba Fitness (Leitung: Sandra Kühl)

14:00 – 14:45 und 16:00 – 16:45

„Zumba“ (der spanische Slang für Bewegung und Spaß haben) ist für alle super geeignet, die Stress sowie überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand ganz einfach „wegtanzen“ möchten. Mit viel Spaß und toller Stimmung

durch einen heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Flamenco oder Calypso wird der Körper gut gestrafft. Dazu verstärken 2 Rhythmus-Sticks den Trainingseffekt. Zumba ist somit ideal und leicht zu lernen.

Body – Fit (Leitung: Katrin Willms)

15:00 – 15:45 und 17:00 – 17:45

Nach der Cardio-Erwärmung mit flotter Musik wird der ganze Körper mit Hilfe von diversen Übungen für Rücken, Bauch, Beine, Gesäß als auch Schultergürtel gezielt gestärkt. Der gleichzeitige Einsatz von Kleinhanteln erhöht dabei passend den persönlichen Schwierigkeitsgrad. Somit wird bei diesem Ganzkörpertraining nicht nur die Muskulatur sehr gut gestärkt sondern ebenso die Ausdauer und Koordination bestmöglich trainiert.





Nostalgie – Turnen

(Leitung: H. Gebhardt & S. Bakenhus)

14:00 – 14:45 und 16:00 – 16:45

In unserem MTV-Jubiläumsjahr wollen wir „Turnen wie früher“. Lassen Sie sich also einmal in diese Zeit zurückversetzen und erfahren, erspüren als auch erleben Sie währenddessen selbst, in welcher Kleidung, zu welcher Musik und welche Übungen mit den dazugehörigen Gymnastikgeräten damals die so genannten „Leibesübungen“ durchgeführt wurden. Sie werden dabei erstaunt sein und feststellen, daß es viele dieser nostalgischen und demzufolge auch alt bewährten Grundübungen immer noch gibt.

Escribic (Leitung: Sandra Kühl)

15:00 – 15:45 und 17:00 – 17:45

Escribic kombiniert unterschiedliche Elemente und Bewegungsstrukturen des Kampfsports ESCRIMA mit Bewegungsmustern der AEROBIC. Es ist ein effektives, konzentriertes Ganzkörpertraining mit Kurzstöcken, bei dem Ausdauer, Kraft, Flexibilität sowie Koordination in enger Verbindung mit Musik zu einem logisch aufgebauten Trainingsprogramm zusammengeführt und trainiert werden. Escribic ist für alle geeignet, die mit Spaß an der Bewegung gesund powern und schwitzen wollen.



praktische Abwehrtricks

(Leitung: Heidi Bagger)

14:00 – 14:45 und 16:00 – 16:45

Es gibt Tipps und Tricks mit Gegenständen des alltäglichen Gebrauchs zur unerwarteten Abwehr, die kein langes Training benötigen. Handtasche, Regenschirm, Zeitschriften, Stifte & Co. lassen sich großartig für die eigene Verteidigung nutzen. Neben den gezielten sowie effektiven Techniken, wird in dem Workshop der Umgang mit genau diesen Gegenständen geübt. Es sind häufig die einfachen Dinge, die nahezu praktisch zu handhaben sind. Man(n) wird sehen, wie gut sich Frau damit im Notfall schützen kann.



Alltagsfit

(Leitung: Charlotte Degenhardt)

15:00 – 15:45 und 17:00 – 17:45

Wer kennt es nicht, die lästigen Rücken-, Nacken- als auch Kopfschmerzen. Mit diesen Problemen schlagen sich viele Menschen immer wieder rum. Ob im Büro und dem damit verbundenen Sitzen, als Hausfrau und Mutter oder schwere körperliche Arbeit. Für jeden gibt es kleine Tipps und Tricks, die man wunderbar in den Alltag, bei der Arbeit, zu Hause oder auch unterwegs mit einbauen kann. Nehmen Sie sich die Zeit, die für Sie selbst passenden Übungen, ob entspannt oder kräftigend, zu finden.

Taiji (Leitung: Ursula Judrian-Harms)

14:00 – 14:45 und 16:00 – 16:45

Taiji ist eine aus China abstammende als auch langsame und fließende Bewegungskunst. Sie vitalisiert spürbar die Lebenskräfte und dient nachhaltig der Entspannung. Die alt bewährten Bewegungen des Taiji stammen alle aus der taoistischen Selbstverteidigungstradition. Die anmutigen und einfach zu erlernenden Übungen fördern wirksam das eigene Wohlbefinden, unterstützen dabei die Konzentration und führen somit gleichzeitig zu einer inneren Ruhe als auch zu einer wesentlichen Ausgeglichenheit.



Tiefenentspannung mit Klangschale

(Leitung: Mandy Neugebauer)

15:00 – 15:45 und 17:00 – 17:45

Wann entspannt man sich am besten? Im Schlaf? Schlafen ist eine gute Erholung und Medizin, aber besser ist jedoch eine tiefere Entspannung. Mit einer speziellen Technik in Verbindung mit sehr wohltuenden Tönen der Klangschale, kommen Körper und Geist nachhaltig zur inneren notwendigen Ruhe. Dabei wird das Gehirn auf eine Entspannungsebene gebracht, die noch erholsamer ist als schlafen. Mit der richtigen Anleitung schafft man es, sich schon nach kurzer Zeit wieder fit sowie frisch zu fühlen.



**Fitness Walking (im Außengelände)
(Leitung: Marion Jeske)**

15:00 – 16:45

Es erwartet Sie ein fundiertes Ausdauertraining zur Steigerung Ihrer körperlichen Fitness. Nach einer kurzen Einführung in die Walking-Technik sowie einem für den Kreislauf anregenden Aufwärmprogramm, laufen wir 2,7 km mit viel Spaß gemeinsam den Trimm-Dich-Pfad im Auricher Wald entlang. Diese Länge ist ideal für Walking Anfänger geeignet. Während des Laufens regen Sie optimal Ihren Stoffwechsel an, fördern die eigene Fettverbrennung und stärken zeitgleich Ihr Immunsystem. Nach dem gesunden Fitness Walking schließt sich ein sehr wohltuendes Dehnprogramm an. Ein MTV-Shuttle-Service wird zur Verfügung gestellt.

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

Anmeldungen müssen bis spätestens zum 10.03.2012 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.

Anmeldung und Informationen ausschließlich unter:

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

Tel: 04941 – 68 551 oder 0170 – 69 16 354 (ab 18:00 Uhr)

Email: janet.schubert@mtvaurich.de

Geschäftsstelle des MTV Aurich

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

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

Email: anne.thonicke@mtvaurich.de

Wir freuen uns wieder auf Sie !!!

KREATIVES ANGEBOT FÜR ALLE GENERATIONEN



Kreatives Angebot für alle Generationen mit Ton

Großeltern, Eltern und Kinder

ab 6 Jahren töpfern gemeinsam eine Frühlingswiese mit Blumen, Blättern und Blüten, Schnecken, Käfern, Schmetterlingen ...

Ort	Jugendzentrum Aurich, Breiter Weg 24
Tag	Montag, 19.03.12
Zeit	15.30 – 18.00 Uhr
Information	Bitte Arbeitshemd oder Schürze mitbringen
Kosten	Material- und Brennkosten: 5,00 € pro Person
Anmeldung	Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt. Anmeldungen an Regina Burkhoff, Tel. 04943 – 40 90 60



Was zieht Frau an?

Middelser Landfrauenmodells präsentieren die neuesten Trends für Jung und Alt bei einer fröhlichen Modenschau verschiedener Firmen.

- Firma Rudnik aus Aurich
- Schuhhaus Gembler aus Plaggenburg
- Haistyling Helene Stecker aus Ardorf
- Optik Zentrum Aurich.

Wir präsentieren die aktuelle Frühjahrs- und Sommermode.

Ort	Landgasthof „Alte Post“ Ogenbargen
Tag	Dienstag und Mittwoch, 20. und 21.03.12
Zeit	19.30 Uhr
Information	Frühjahrsmodenschau
Anmeldung	Anmeldungen bei der 1. Vorsitzenden Insa Günther Tel. 04947-850
Kosten	Die Kosten belaufen sich auf 5,00 €, die Eintrittskarte ist ein Gutschein, der bei allen teilnehmenden Geschäften eingelöst werden kann.
Veranstalterin	Der Landfrauenverein Middels

FREMDE WERDEN FREUNDE



Mütter- und Frauenzentrum

Das Auricher Mütter- und Frauenzentrum ist ein offener Treffpunkt für Frauen und soll Begegnungen ermöglichen zwischen verschiedenen Generationen und Nationen.

Aus diesem Grund laden wir Frauen aller Nationalitäten ein zur **Internationalen Frühstücksrunde der Frauen** „Fremde werden Freunde“

Angeboten wird ein Brunch, für den Frauen aus verschiedenen Ländern das Essen vorbereiten.

Ort	Mütter- und Frauenzentrum Aurich, Breiter Weg 22
Tag	Donnerstag, 22.03.12
Zeit	10.30 Uhr
Anmeldung	Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt. Deshalb bitten wir um Anmeldung für das Treffen bis Montag, 19.03.12 unter Tel. 04941 - 67461

equal pay day, -

EQUAL PAY DAY

Geschlechtergerechte Bezahlung am 23. März 2012

Die Entgeltunterschiede zwischen Frauen und Männern in Deutschland liegen seit Jahren nahezu unverändert bei 23 %. Damit bildet Deutschland eines der Schlusslichter in der Europäischen Union, in der Frauen verglichen mit Männern durchschnittlich 15 % weniger verdienen. Drei Punkte beschreiben wesentliche Ursachen:

1. Frauen fehlen in bestimmten Berufen, Branchen und auf den höheren Stufen der Karriereleiter
2. Frauen unterbrechen oder reduzieren ihre Erwerbstätigkeit häufiger und länger familienbedingt als Männer. Diese Rollenverteilung führt zu lange nachwirkenden Einbußen bei der Lohn- und Einkommensentwicklung im Lebenslauf.
3. Bei den Lohnverhandlungen erreichen Männer individuell und kollektiv bessere Ergebnisse. In Berufen mit hohem Frauenanteil wird wenig verdient.

Wir verteilen rote Taschen und informieren zum Thema

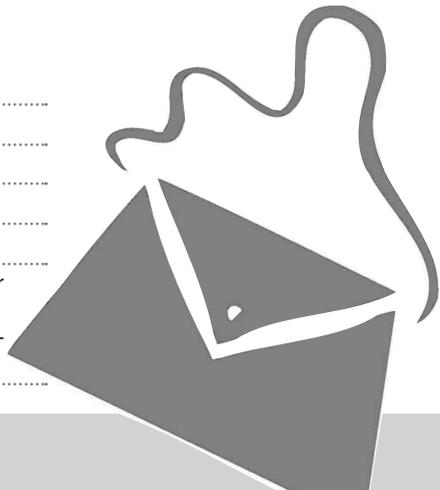
Ort *Marktplatz Aurich*

Tag *Freitag, 23.03.12*

Zeit *11.00 Uhr*

Keine Anmeldung, keine Kosten

Veranstalterin *Gemeinschaftsveranstaltung unterschiedlicher Verbände und Institutionen der Auricher FrauenAG, Ratsfrauen und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Aurich*





Sünder Tegenstöten woord nümms deftig

Am 16.03.12 jährt sich der 140te Geburtstag der ersten deutschen Frauenärztin Hermine Heusler-Edenhuizen. Die Biografie dieser aus Pewsum Krummhörn stammenden Frau verdeutlicht mit welchen Schwierigkeiten selbst gebildete Frauen in der Vergangenheit um ihre berufliche Position und Stellung in der Gesellschaft kämpfen mussten. Mit Beharrlichkeit und Engagement ist Hermine Heusler-Edenhuizen schon in jungen Jahren und auch ihr ganzes Leben lang einen beschwerlichen Weg gegangen.

In der Theatercollage „Du musst es wagen...“ von Gerd Brandt, werden wichtige Stationen des Lebens von Hermine Heusler-Edenhuizen in ein szenisches Spiel gebracht. Volkslieder, Chansons, Schlager und Couplets gesungen von Christine Schmidt, am Klavier begleitet von Mattis Reinders, verbinden die einzelnen Szenen miteinander.

Vor und nach der Collage präsentiert der Frauenchor der Ländlichen Akademie Krummhörn „Malle Diven“ weitere Lieder aus der Zeit.

Die Theatercollage wurde im Rahmen des Projektes frauenORTE Krummhörn – Hermine Heusler-Edenhuizen entwickelt.

Ort *Stadthalle Aurich*

Tag *Freitag, 23.03.12, 19.30 Uhr*

Kosten *Karten sind im Vorverkauf für 12,00 € (ermäßigt 6,00 €) zu erwerben bei:*

Anmeldung *Stadt Aurich -Kultur-, Georgswall 22, 26603 Aurich,
Tel. 04941/12-4222, Ostfriesische Nachrichten und Heimatblatt Aurich.*

Veranstalterin *Birgit Ehring-Timm, Gleichstellungsbeauftragte Stadt Aurich
Bgm.-Hippen-Platz 1, 26603 Aurich, Tel: 0494 -12 1900, Fax: 04941-1255 1900
E-Mail:ehring-timm@stadt.aurich.de*

Die Veranstalterinnen

Agentur für Arbeit
Arbeitsgemeinschaft Auricher Frauen
Arbeitsgemeinschaft der Landfrauenvereine im Altkreis Aurich
Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen (ASF)
Auricher Kirchengemeinden
Deutscher Frauen Ring, Ortsring Aurich
Deutscher Hausfrauenbund
Europahaus Aurich
Frauen in Not e.V.
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Aurich
Historisches Museum Aurich
Jugendzentrum Aurich
Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
Landfrauen Middels
Landfrauenverein Aurich und Umgebung
Marie-Schlei-Verein-Gruppe Aurich
MTV Aurich
Mütter- und Frauenzentrum
Stadtbibliothek Aurich

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.