

# MESSE 11 – 17 UHR

## AUSSTELLER UND MITWIRKENDE

Anja Berger, Pflegeberaterin und Pflegetrainerin  
Betty Ebner, Coaching  
Brigitte Schneiderlöchner, Heilpraktikerin  
Business Frauen Oberberg  
Caritasverband für den Oberbergischen Kreis e.V.  
Frauenberatungsstelle FrauenSache und  
esperanza-Schwangerschaftsberatung  
Christin Kotz-Hertel, Familien Bande Oberberg  
Cindy Kuhn-Chuang, Künstlerin und Sängerin  
Daniela Schulte, Energetische Auszeit  
Der Paritätische – Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe  
für den OBK mit Dorit Knabe  
Drago Mocambo GmbH, Kaffeespezialitäten  
electrified women e.V.  
Ellen Cornely-Peeters, Wechseljahreberaterin  
Elena Hilverkus, Ellsademms –Schmuckwerkstatt  
Elena Pick, Achtsamkeit Oberberg  
Elisabeth Harhaus, Stoffkränzchen  
Feinkost Engstfeld, Helga Büscher  
Frühe Hilfen – Jugendamt Radevormwald mit Yvonne Duisberg  
Hofladen Ülfetal, Tatjana & Lisa Brüser-Pieper  
Jutta Wein, Sucht- und MPU-Beratung  
Kath. Grundschule  
Kath. Kindergarten  
Kerstin Ruf, Ernährungsberatung, natürlich gesund  
KFZ Kranenberg GmbH mit Amelie Müller  
Ladywell, Christiane Jackwitz  
Lisa Jara, Zyklus- und Wechseljahresgesundheit  
Manuela Konrad, Seifenmanufaktur  
Marlies Lützwow, Farb- und Stilberatung  
Melina Jörgens, Heilpraktikerin  
Michaela Schnittke, Familienberatung, Erziehungs- und  
Entwicklungsberatung  
Miriam Neufurth, Modedesignerin & Hula Hoop Trainerin  
Musikschule Radevormwald  
vertreten durch Bernd Paffrath  
Netzwerk ASS mit Magdalene Tertel  
Netzwerk no mit Magdalena Tertel  
Nicole Sperlich, die Klavierlehrerin und Piano Faust  
Petra Hamacher, Tal-Studio Wuppertal  
Ex-Frauenfußballprofi Petra Landers mit ihrem  
Projekt 'Faces of Football e.V.'  
Regional AG Oberberg mit ihren Gleichstellungsbeauftragten im OBK  
Sabine Fuchs, Dipl. Psychologin und Verhaltenstherapeutin  
Sana Krankenhaus Radevormwald mit Anja Berger, Pflegeberaterin  
Silke Schmidt, Villa Vitae – Haus des Lebens  
Simona Miersch, Auszeit, Klang- und Entspannungspädagogin  
Simone Paries, Gewaltfrei  
Sixpack Company, Chor mit Cindy Kuhn-Chuang und Klaus Becker  
Stadtbücherei  
Ute Reinbott, Musikpädagogin  
Ulrike Rickell, Seelenweberei  
Verein für Kanusport e.V.  
Volksbank im Bergischen Land, Fotobox, R+V mit Katharina Kulartz

# RADEVORMWALDER FRAUENMESSE

## GENIESSEN SIE EINEN TAG MIT UNS!

Die Stadt Radevormwald lädt Sie  
herzlich zu einem ganzen Tag  
von Frauen für Frauen ein.  
Männer sind ebenso eingeladen und  
herzlich willkommen.

Ort der Messe  
Grundschule Stadt  
Eingang über den  
Rathausparkplatz

Kostenfreie Parkplätze  
auf dem  
Rathausparkplatz  
Hohenfuhrstr. 13  
42477 Radevormwald

Veranstalter:



**Radevormwald**  
Stadt auf der Höhe

in Zusammenarbeit mit:



**Volksbank**  
im Bergischen Land



# Frauen- und Gesundheits- messe 2024 in der Grundschule Stadt

Samstag,  
16.11.2024  
11:00 Uhr –  
17:00 Uhr



## ZUHÖREN INFORMIEREN STÄRKEN

Informationsangebote zu den Themen:  
Gesundheit, Sport & Fitness, Mode,  
Wellness & Beauty, Coaching  
Selbstfürsorge, Pflege, Mobilität,  
Genuss, Kultur & Kreativität,  
Vorträge & Workshops

# MESSESTÄNDE

## AULA GRUNDSCHULE STADT

- 11:00 – 11:45 Uhr** *Offizielle Eröffnung durch den Bürgermeister Herrn Johannes Mans und die Gleichstellungsbeauftragte Frau Ramona Theis, 'die Klavierlehrerin' Frau Nicole Sperlich, Musikschule Radevormwald vertreten durch Herrn Bernd Paffrath, 4facher deutscher Meister und 1997 Weltmeister im Solostepptanz*
- 11:00 – 17:00 Uhr** *35 Messestände  
22 Vorträge/Workshops*
- 11:00 – 17:00 Uhr** *Genuss mit Feinkost Engstfeld Hofladen Ülfetal Kuchen- und Waffelbasar*
- 14:00 – 15:00 Uhr** *Praktische Tipps rund ums Auto KFZ-Kranenberg mit Frau Amelie Müller*
- 15:00 – 15:15 Uhr** *Alltags-Yoga mit Frau Petra Hamacher Tal-Studio Wuppertal*
- 16:30 – 16:45 Uhr** *Chorgesang mit Sixpack Company*
- 16:45 – 17:00 Uhr** *Die Radevormwalder Frauenmesse singt – Sie sind der Chor*

Stand: 04.11.2024

# VORTRÄGE

## FAMILIENZENTRUM

- 11:00 – 17:00 Uhr** *Frühe Hilfen – Jugendamt Radevormwald mit Frau Yvonne Duisberg*
- 11:45 – 12:30 Uhr** *Achtsamkeit Vortrag von Frau Elena Pick Achtsamkeit Oberberg*
- 12:30 – 13:15 Uhr** *Krisenfester Mamaalltag Vortrag von Frau Michaela Schnittke Familienberatung*
- 13:15 – 14:00 Uhr** *Raus aus der Tabuzone! Monatshygiene & Inkontinenz Vortrag von Frau Christin Kotz-Hertel Familienbande Oberberg*
- 14:00 – 14:45 Uhr** *Hochbegabung/Neurodiversität Vortrag von Frau Betty Ebner, Coaching*
- 14:45 – 15:30 Uhr** *Dein Zyklus ist deine Superkraft Vortrag von Frau Lisa Jara*
- 15:30 – 16:15 Uhr** *Mehr Medien braucht das Kind Medienzeit vs. Medienkompetenz Vortrag von Frau Silke Schmidt Villa Vitea – Haus des Lebens*

## BASTELRAUM

- 12:00 – 12:45 Uhr** *Let's talk about! Wechseljahre Vortrag von Frau Ellen Cornely-Peeters Wechseljahre-Beraterin*
- 12:45 – 13:30 Uhr** *Farb- und Stilberatung mit Frau Marlies Lützwow*
- 13:30 – 14:15 Uhr** *Lachyoga – Auszeit Workshop mit Frau Simona Miersch Klang- und Entspannungspädagogin*
- 14:15 – 15:00 Uhr** *Der Darm: männlich/weiblich/divers Vortrag von Frau Melina Jörgens Heilpraktikerin*
- 15:00 – 16:00 Uhr** *Alltags-Yoga Workshop mit Frau Petra Hamacher Tal-Studio in Wuppertal*

# WORKSHOPS

## TURNHALLE

- 12:00 – 13:00 Uhr** *Stepptanz Workshop mit Herrn Bernd Paffrath*
- 13:00 – 13:45 Uhr** *Raus aus dem Schmerz Vortrag von Frau Christiane Jackwitz Ladywell*
- 13:45 – 14:30 Uhr** *Hula Hoop Workshop mit Frau Miriam Neufurth*
- 14:30 – 15:30 Uhr** *Klangreise Workshop mit Frau Ute Reinbott*
- 15:30 – 16:30 Uhr** *Demonstration Ostasiatische Tuschemalerei Vortrag von Frau Cindy Kuhn-Chuang*

## GYMNASTIKRAUM

- 12:00 – 12:45 Uhr** *Wohin mich die Leidenschaft bringt .... immer dem Ball nach Vortrag von Frau Petra Landers*
- 12:45 – 13:30 Uhr** *Hilfe für pflegende Angehörige Vortrag von Frau Anja Berger Pflegeberaterin Sana Krankenhaus*
- 13:30 – 14:15 Uhr** *Resilienz Vortrag von Frau Jutta Wein Heilpraktikerin*
- 14:15 – 15:00 Uhr** *Selbstfürsorge für pflegende Angehörige Vortrag von Frau Dorit Knabe Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe OBK*
- 15:00 – 15:45 Uhr** *Rentenvorsorge Vortrag von Frau Katharina Kulartz*