



WO?

Das Projekt „Power für Frauen“ setzt sich zum Ziel, möglichst viele Frauen zu erreichen.

Deswegen finden die Kurse in den verschiedenen Stadtteilen Coburgs, zum Beispiel im „Haus am See“ in Wüstenahorn oder im Nachbarschaftstreff in Creidlitz, statt.

Hinweis: Alle Angebote werden von Frauen für Frauen geplant, organisiert und durchgeführt. Zudem sind alle Angebote kostengünstig bis kostenfrei.

SO ERREICHEN SIE UNS

Caritasverband für die Stadt
und den Landkreis Coburg e.V.
Ernst-Faber-Straße 12, 96450 Coburg
Olga Biryukov
Tel. 015125507452
power-fuer-frauen@caritas-coburg.de

SPENDENKONTO

Ihre Spende kommt gut an! So können Sie uns unterstützen. Herzlichen Dank!

Sparkasse Coburg-Lichtenfels
IBAN: DE24 7835 0000 0000 0023 52

Das Projekt wird gefördert von:



Caritasverband für die Stadt
und den Landkreis Coburg e.V.
www.caritas-coburg.de

POWER FÜR FRAUEN

Gesundheitsprojekt
von Frauen für Frauen

Foto Titel: iStock.com, stournaeh



POWER FÜR FRAUEN POWER FÜR FRAUEN

DAS PROJEKT

Nach dem Motto „Von Frauen für Frauen“ werden im Rahmen dieses Projekts Angebote mit der Unterstützung von engagierten Frauen begleitet und geleitet.

Unser Weg soll geprägt sein von einem wertschätzenden Miteinander, dass auf Werten wie Respekt und Toleranz basiert.

In Kooperation mit der Stadt Coburg und gefördert von der AOK Bayern wurde im Rahmen dieser wichtigen Themen das Projekt „Power für Frauen“ konzipiert – dieses soll unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung betrachtet werden.

ANGEBOTE

- **Gesundheitstag und Vorträge**
Informations- und Mitmach-Angebote rund um das Thema Gesundheit.
- **Gesundes Frühstück**
Regelmäßiges, kulturübergreifende Frauenfrühstück zum Thema gesunde Ernährung.
- **Workshops**
Interaktive Gruppenangebote zur Erweiterung des eigenen Wortschatzes.
- **Bewegungsangebote und Kurse**
Je nach den Interessen der Frauen werden verschiedene Bewegungsangebote und Kurse zur Förderung der Gesundheit angeboten.

DAS FRAUENPROJEKT „POWER FÜR FRAUEN“...

- hat das Ziel, die körperliche und mentale Gesundheit von Frauen zu stärken,
- möchte Frauen zur aktiven Teilhabe motivieren,
- fördert Begegnungen zwischen Frauen,
- ermöglicht den Aufbau neuer Kontakte und Ressourcen,
- schafft Begegnungen mit Institutionen, Vereinen, Projekten und anderen Angeboten und
- macht Frauen mit den sozialen und kulturellen Angeboten der Region bekannt.