

# VITALPASS

Frauengesundheit



PROGRAMM 1. HALBJAHR 2025



# Vorwort



**Kurt Wallner**



Bürgermeister der Stadt Leoben

Liebe Leobenerinnen,

in unserer Stadt ist es uns ein großes Anliegen, die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Bürger:innen zu fördern.

Da besonders Mädchen und Frauen oft vor spezifischen Herausforderungen stehen, haben wir einen eigenen Vital-Pass mit dem Schwerpunkt Frauengesundheit geschaffen, der speziell auf die Bedürfnisse der weiblichen Bürgerinnen zugeschnitten ist.

Die verschiedenen Angebote auf den folgenden Seiten laden Sie ein, aktiv an der Gesundheitsförderung teilzunehmen und Sie dadurch in Ihrer Selbstfürsorge zu unterstützen.

# Frauengesundheit

Der Stadt Leoben ist die Gesundheitsförderung der Bevölkerung ein wichtiges Anliegen. Im halbjährlichen Rhythmus möchten wir uns jeweils einem Schwerpunktthema widmen – diesmal der Mädchen- und Frauengesundheit.

Die Frauengesundheit ist ein umfassendes und vielschichtiges Thema, welches verschiedene Aspekte des körperlichen, mentalen und sozialen Wohlbefindens von Mädchen und Frauen umfasst.

Durch gezielte Informationsangebote und Workshops versuchen wir dieses Thema ganzheitlich zu betrachten und die individuellen Bedürfnisse zu berücksichtigen.

So möchten wir eine gesunde und starke Gemeinschaft fördern, in der Frauen die Unterstützung erhalten, die sie benötigen, um ein erfülltes und gesundes Leben zu führen.

## Schwerpunkte

**Bewegung**  
Seite 5



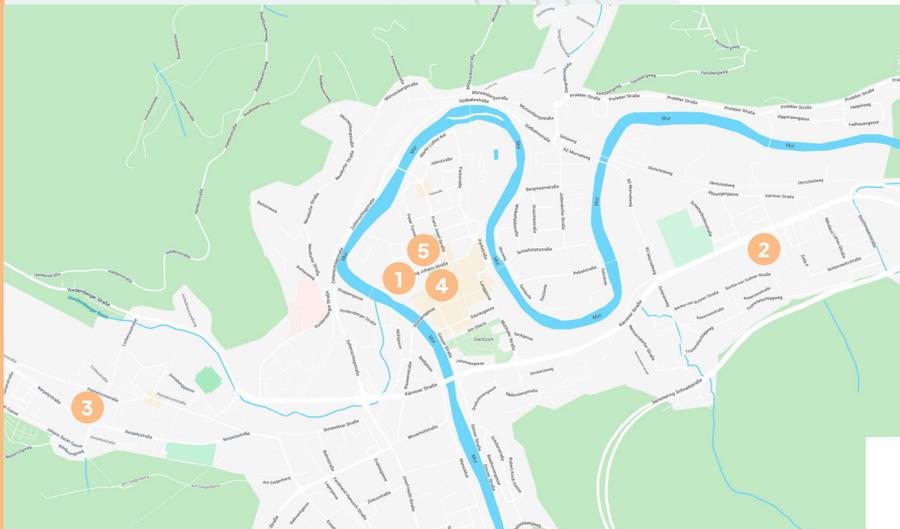
**Ernährung**  
Seite 6



**Soziales**  
Seite 7 bis 15



# Veranstaltungsorte



1

**Rathaus Leoben**  
Erzherzog Johann-Straße 2

2

**Begegnungszentrum Lerchenfeld**  
Europaplatz 1b

3

**Begegnungszentrum Donawitz**  
Lorberaustraße 7

4

**Familientreff**  
Timmersdorfergasse 14

5

**KulturQuartier**  
Leopoldine-Pohl-Platz 1

# Bewegte Mittagspause



BEWEGUNG



Stadt-  
rundgang  
„Sophie the  
Guide“

Dieser geführte Spaziergang durch Leoben richtet sich gezielt an Frauen, um ihnen die Geschichte und Kultur der Stadt näherzubringen. Neben der Freude an der Bewegung bekommt man einen Überblick über die Leobener Sehenswürdigkeiten und erfährt Interessantes über in Leoben wirkende Frauen aus Gegenwart und Geschichte.

Montag, 26. Mai 2025

12:00 Uhr

Rathaus Leoben



Information und Anmeldung unter  
03842 4062 429 oder unter [begegnungszentrum@leoben.at](mailto:begegnungszentrum@leoben.at)



# Kochworkshop „Genussvoll gesund in jeder Lebensphase“

ERNÄHRUNG



Unsere Ernährung beeinflusst maßgeblich unsere Vitalität und unser Wohlbefinden. Doch welche Nährstoffe sind in bestimmten Lebensphasen einer Frau besonders wichtig? In diesem Workshop sprechen wir darüber, wie die Gesundheit mit der richtigen Lebensmittelauswahl gezielt unterstützt werden kann. Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die gut schmecken und uns mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen gut tun – für mehr Frauenpower, Balance und Wohlbefinden!



Freitag, 6. Juni 2025



15:00–19:30 Uhr



Begegnungszentrum Lerchenfeld

# Mental Load Vortrag Frauen und Mädchenberatungsstelle



SOZIALES

Mental Load ist die unsichtbare Denkarbeit, die sich durch Organisation, Planung und Durchführung von Haushalts- und Care-Arbeit ergibt. Im Vortrag wird diese Denkarbeit sichtbar gemacht und es werden Anregungen gegeben, wie Mental Load geteilt oder reduziert werden kann.

Dienstag, 22. April 2025

18:00 Uhr

KulturQuartier – Museumsturm



eine Einrichtung der  
**RdK Steiermark GmbH**  
[www.rettet-das-kind-stmk.at](http://www.rettet-das-kind-stmk.at)  
Zertifiziert nach ISO 9001:2015

Information und Anmeldung unter  
03842 4062 278 oder unter [familie@leoben.at](mailto:familie@leoben.at)



# Feuerfrauen Steiermark – Initiative Wechseljahre

SOZIALES



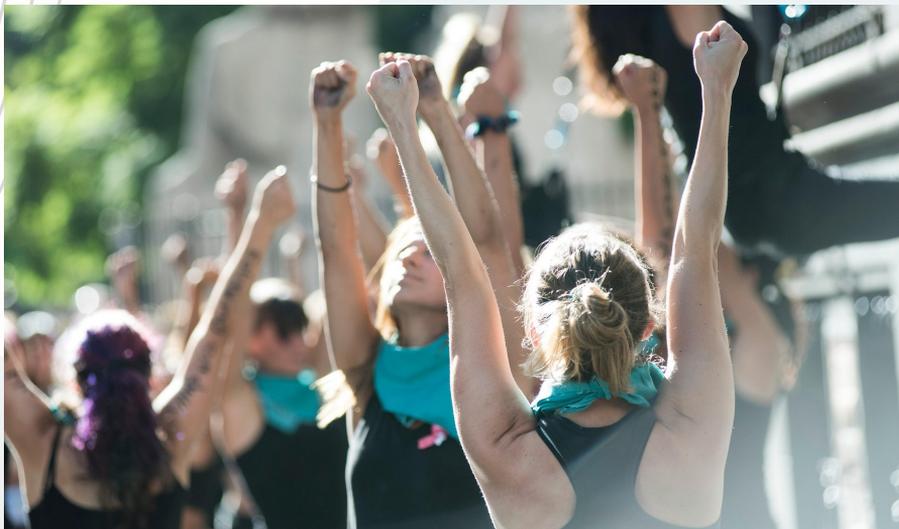
Obwohl jede Frau in ihrem Leben durch die Zeit der Wechseljahre geht, werden dennoch viele von Umfang und Schwere der Symptome überrascht. Oftmals ist es Frauen gar nicht bewusst, dass die Wechseljahre Auslöser für ihre körperlichen und psychischen Beschwerden sein könnten. Bei den regelmäßig stattfindenden Treffen der Feuerfrauen wird allen Frauen ein geschützter, vertraulicher Rahmen geboten, um Fragen zu stellen, sich auszutauschen, gegenseitig zu unterstützen und Informationen zum Thema Wechseljahre einzuholen.

Donnerstag, 24. April, 26. Juni, 31. Juli 2025  
Mittwoch, 28. Mai 2025

18:30–20:00 Uhr

Familientreff

# Infostand – Hilfe für Opfer von Gewalt



SOZIALES

An diesem Vormittag haben Sie die Möglichkeit, im Foyer des Rathauses, einen Infostand des Gewaltschutzzentrums Steiermark sowie der Frauen und Mädchenberatungsstelle zu besuchen. Diese Einrichtungen bieten wertvolle Erstinformationen und Hilfestellungen für Opfer von Gewalt an.

Montag, 28. April 2025

9:00–12:00 Uhr

Foyer Rathaus



Informationen bei Laura Preitler unter  
0316 774199 oder [office@gewaltschutzzentrum.at](mailto:office@gewaltschutzzentrum.at)



# SELBST-SICHER durch die Jugend

## SOZIALES



Workshop für  
Mädchen von  
14–17 Jahren

Ein gesundes Selbstbewusstsein, ein konstruktiver und selbstsicherer Umgang mit Konflikten, sowie die Fähigkeit, verbal und körperlich Grenzen zu setzen, sind wichtige Entwicklungsschritte, an denen wir gemeinsam in diesem Workshop arbeiten. Ziel ist es, mit gesundem Selbstbewusstsein und einem selbstsicheren Auftreten für den Alltag gewappnet zu sein.

Samstag, 14. Juni 2025

10:00–13:00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



# Wechseljahre – ja und?!



SOZIALES

Wechseljahre sind eine Lebensphase wie die Pubertät, eine Schwangerschaft oder das Alter. Der Wechsel kann eine Zeit des Bilanzierens sein: Wie habe ich bisher gelebt, wie möchte ich weiterleben?

Wenn Frauen Beschwerden haben, gibt es viele Möglichkeiten, um diese zu lindern, etwa durch Naturheilkunde, Selbsthilfe oder psychotherapeutische Begleitung.

In diesem Vortrag vom Frauengesundheitszentrum Graz, erhalten Sie wertvolle Informationen rund um die Wechseljahre.

Mittwoch, 25. Juni 2025

18:00 Uhr

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM  
*beraten, begleiten, bewegen*

Begegnungszentrum Donawitz



Information und Anmeldung unter  
03842 4062 429 oder unter [begegnungszentrum@leoben.at](mailto:begegnungszentrum@leoben.at)



# Frauengesundheit und Vorsorge

SOZIALES



Frauengesundheit ist ein essenzielles Thema, das oft zu wenig Beachtung findet. Viele Frauen sind sich oft nicht bewusst, wie wichtig regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind, um Krankheiten frühzeitig zu erkennen und ihre Gesundheit langfristig zu erhalten.

In diesem Vortrag von Dr. Roland Naglis erhalten Sie einen Überblick zu Themen wie HPV-Impfung, Mammographie, uvm. und können sich Ihre Fragen direkt vom Experten beantworten lassen.

Montag, 19. Mai 2025

18:00 Uhr

KulturQuartier Leoben





# Angebote rund um Schwangerschaft und Geburt

## Hebammenordination

Bei der Hebammenordination gibt es ein vielfältiges Angebot für (werdende) Mütter. Von Mutter-Kind-Pass-Beratungen über geburtsvorbereitende Akupunktur und Schwangerschaftsvorsorge bis hin zur Nachbetreuung, Tapan sowie Rückbildungsgymnastik.

## Geburtsvorbereitungskurse

Die Geburt ist ein einschneidendes Erlebnis im Leben eines Paares, weshalb es wichtig ist, sich gut vorbereitet und aufgeklärt zu fühlen. In diesem Kurs, der sich sowohl an werdende Mütter als auch an Paare richtet, werden Atemtechniken erlernt, verschiedene Geburtspositionen vorgestellt, sowie weitere wichtige Themen rund um die Geburt behandelt.



Anmeldung: Cornelia Heiling unter 0664 523 5555



# Angebote rund um Schwangerschaft

## Stillgruppe

Die La Leche Liga Stillgruppe bietet stillenden und werdenden Müttern die Möglichkeit sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen und wertvolle Informationen rund um das Stillen zu erhalten.

Anmeldung: La Leche Liga Beraterin Isabella Putsche unter 0660 700 1711 oder unter [isabella.isa.p93@gmail.com](mailto:isabella.isa.p93@gmail.com)

## Ernährungsworkshops für werdende Mütter

Nach dem Motto „Essen ist ein Bedürfnis, genießen eine Kunst“ wird eine ausgewogene Ernährung mit Genuss und Nachhaltigkeit verbunden. Damit Mutter und Kind von Anfang an gut versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung besonders wichtig. Rund um dieses Thema werden verschiedene Workshops angeboten. In Kooperation mit der ÖGK Steiermark unter der Leitung von Birgit Kogler.

Anmeldung: Birgit Kogler unter 0664 244 88 43 oder unter [info@ernaehrungsberatung-kogler.at](mailto:info@ernaehrungsberatung-kogler.at)





### **Doula Sprechstunde**

Die Geburt des eigenen Kindes ist ein wundervolles und einzigartiges Ereignis im Leben der Eltern. Es gibt viele wunderbare Möglichkeiten, mit denen die Geburt noch wundervoller und liebevoller werden kann. Eine davon ist die Begleitung durch eine Doula. In diesem Gespräch erfährt man, was eine Doula ist, was sie macht, was sie nicht macht und wie sie dabei unterstützen kann, eine selbstbestimmte Geburt zu erleben. Auch für Eltern, die ihr Kind leider nicht lebend begrüßen dürfen.

### **Sternenelterntreff**

Leider endet nicht jede Schwangerschaft im Guten. Viele Eltern müssen ihre Kinder viel zu früh gehen lassen. Der Sternenelterntreff soll betroffenen Eltern die Möglichkeit bieten, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Ein geschützter Rahmen bietet diese Möglichkeit.



Anmeldung: Julia Luschin unter  
0676 470 22 87 oder unter [kontakt@julia-luschin.com](mailto:kontakt@julia-luschin.com)



Personenbezogene Daten werden im Rahmen der Leistungserbringung iSd Art 6 Abs 1 lit b DSGVO verarbeitet und jedenfalls, nach Ablauf von drei Jahren nach Veranstaltungsende, gelöscht. Die Stadt Leoben übermittelt Daten nur intern an die jeweiligen, zuständigen Abteilungen. An externe Stellen erfolgt eine Übermittlung der Daten nur, sofern dies zur Erfüllung der Serviceleistung unbedingt notwendig ist.

Eine Übermittlung in einen Drittstaat außerhalb des Anwendungsbereiches der DSGVO findet jedenfalls nicht statt. Weiterführende Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [leoben.at/datenschutzerklaerung/](https://www.leoben.at/datenschutzerklaerung/)

Medieninhaber: Stadt Leoben, Abt.: Soziales & Gesellschaft, Erzherzog Johann-Straße 2, 8700 Leoben, Tel.: 03842 4062-0, [begegnungszentrum@leoben.at](mailto:begegnungszentrum@leoben.at), [www.leoben.at](http://www.leoben.at)

Fotos: Freisinger, Freepik, Pexels, Pixabay

Design: Brainsworld Agency GmbH, Dorfstraße 5, 8700 Leoben, Tel.: 03842 42 492, [office@brainsworld.com](mailto:office@brainsworld.com), [www.brainsworld.com](http://www.brainsworld.com)

Druck: Universal Druckerei GmbH, Gösser Straße 11, 8700 Leoben, Tel.: 03842 44 776-0, [mail@unidruck.at](mailto:mail@unidruck.at), [www.universaldruckerei.at](http://www.universaldruckerei.at)