



# frauengesundheitszentrum

FEBRUAR BIS AUGUST 2010  
**INFORMATION  
 PROGRAMM**

Österreichische Post AG / Sponsoring Post  
 Benachrichtigungspostamt 8010  
 0720372515

## VERANSTALTUNGEN FEBRUAR BIS AUGUST 2010

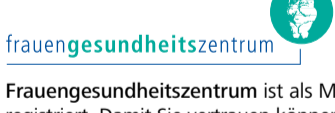
- MO 01.03.
- DI 02.03.
- MI 03.03.
- DO 04.03.
- MO 08.03.
- DI 09.03.
- MI 10.03.
- DO 18.03.
- DI 23.03.
- DO 25.03.
- DI 30.03.
- DO 01.04.
- DO 08.04.
- DO 15.04.
- MO 19.04.
- DO 22.04.
- FR 23.04.
- MI 28.04.
- DI 04.05.
- MI 05.05.
- DO 06.05.
- FR 07.05.
- MI 10.05.
- MO 17.05.
- MI 19.05.
- MO 31.05.
- MI 09.06.
- MI 16.06.
- MI 30.06.
- MI 07.07.
- DO 22.07.
- DO 05.08.

- 19.00 **DICK UND FIT®**, Montagsgruppe • MMag.<sup>a</sup> Birgit Gutsche • Turnhalle Eisteichschule, Eisteichgasse 14, 8010 Graz • 102€ für 17 Termine
- 09.00 **BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER**, Kurs • Dr.<sup>in</sup> Rosemarie Koban • 4€ pro Einheit
- 10.15 **BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER**, Kurs • Dr.<sup>in</sup> Rosemarie Koban • 4€ pro Einheit
- 19.00 **DICK UND FIT®**, Dienstagsgruppe • MMag.<sup>a</sup> Birgit Gutsche • Turnhalle Volksschule Brockmannngasse 119, 8010 Graz • 102€ für 17 Termine
- 10.15 **QIGONG FÜR FRAUEN 60+**, Kurs für Fortgeschrittene • Dr.<sup>in</sup> Irmfried Skerbisch • 42€ für 6 Termine (24€ mit Seniorinnencard)
- 15.00 **GEBÄRMUTTERENTFERNUNG**, Beratung • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 15.00 **MAMMOGRAFIE SCREENING**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 16.00 **SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST**, Information und Anleitung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • 10€
- 18.00 **DICK UND FIT®**, Wassersport für starke Frauen • MMag.<sup>a</sup> Birgit Gutsche • SPORTUNION Steiermark, Gaußgasse 3, 8010 Graz • 102€ für 17 Termine
- 16.30 **BECKENBODEN – DIE BASIS STÄRKEN**, Kurs 1 • Julienne Dlugos • 42€ für 6 Termine
- 17.00 **BUNTE GRUPPE**, monatlicher Treffpunkt im Frauengesundheitszentrum • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei, weitere Termine 13.4., 11.5., 8.6., jeweils 17.00 Uhr
- 15.00 **IN BEWEGUNG**, Turngruppe für Seniorinnen • MMag.<sup>a</sup> Birgit Gutsche • Pfarre Münzgraben • kostenfrei • geschlossene Veranstaltung, ein weiterer Termin am 21.4. 2010 um 15.00 Uhr
- 18.30 **VERHÜTUNGSMITTEL – VOR- UND NACHTEILE**, Vortrag und Gespräch • Monika Vuksak • 8€, ein weiterer Termin am 1.7.2010 um 19.00 Uhr
- 19.00 **PILLE DANACH**, Vortrag und Gespräch • Monika Vuksak • 8€
- 19.00 **NACH DER GEBURT**, Erfahrungsaustausch unter Müttern über Schwangerschaft und Geburt • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 15.00 **GEBÄRMUTTERHALSKREBS DURCH DIE HPV-IMPfung VORBEUGEN?** Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 19.00 **SCHWANGER!** Informationen für Frauen speziell am Anfang ihrer Schwangerschaft • Sonja Lamprecht, Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei, jeden letzten Dienstag im Monat, weitere Termine 27.4., 25.5., 29.6., 27.7. um jeweils 19.00 Uhr
- 19.00 **UNGEWOLLT SCHWANGER – WAS NUN?**, Vortrag • Monika Vuksak • 8€, ein weiterer Termin am 12.8.2010 um 19.00 Uhr
- 18.00 **RAUCHFREI IN SECHS WOCHEN**, Informationsabend zum Kurs • Mag.<sup>a</sup> Claudia Wallner-Schatzdorfer • kostenfrei
- 18.00 **RAUCHFREI IN SECHS WOCHEN**, Beginn des Kurses • Mag.<sup>a</sup> Claudia Wallner-Schatzdorfer • 30€ für 6
- 17.45 **PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PMR)**, Kurs • Julienne Dlugos • 28€ für 4 Termine
- 18.30 **MAMMOGRAFIE SCREENING**, Vortrag und Gespräch • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • Volkshochschule Güssing, Schulstraße 6, Kulturzentrum Güssing, 7540 Güssing • 5€ • Anmeldung bis 15.4. unter 03322/43129
- 15.30 **ALLEINERZIEHEN – DIE KUNST DEN ALLTAG ZU JONGLIEREN**, Workshop • Mag.<sup>a</sup> Beate Kopp-Kelter • 10€ (reduzierter Unkostenbeitrag) • Kinderbetreuung nach Anmeldung möglich, Fortsetzung 7.5. um 15.30 Uhr
- 10.15 **QIGONG FÜR FRAUEN 60+**, Schnupperstunde für Anfängerinnen • Dr.<sup>in</sup> Irmfried Skerbisch • kostenfrei
- 15.00 **KREBSFRÜHERKENNUNG AM GEBÄRMUTTERHALS, PAP-ABSTRICH**, Beratung • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 14.00 **WECHSELJAHRE – KÖRPER UND SEELE, NATURHEILMITTEL, HORMONE**, Workshop • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • Rotes Kreuz, Bildung- und Einsatzzentrum Laubegg bei Leibnitz • Laubegg 1, 8413 Ragnitz • kostenfrei für Mitarbeiterinnen des Roten Kreuzes, 98€ für Gäste
- 10.15 **QIGONG FÜR FRAUEN 60+**, Kurs für Anfängerinnen • Dr.<sup>in</sup> Irmfried Skerbisch • 35€ für 5 Termine (20€ mit Seniorinnencard)
- 15.00 **WECHSELJAHRE – KÖRPER UND SEELE, NATURHEILMITTEL, HORMONE**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei, ein weiterer Termin am 19.8. um 15.00 Uhr
- 15.30 **DIE KUNST EINEN JONGLIERBALL ZU FILZEN**, Kreativworkshop • Mag.<sup>a</sup> Beate Kopp-Kelter • 10€ (reduzierter Unkostenbeitrag) • Kinderbetreuung nach Anmeldung möglich
- 15.00 **DAS FRAUENGESUNDHEITZENTRUM STELLT SICH VOR**, Vortrag • Monika Vuksak • kostenfrei
- 16.30 **BECKENBODEN – DIE BASIS STÄRKEN**, Kurs 2 • Julienne Dlugos • 42€ für 6 Termine
- 17.45 **AUTOGENES TRAINING**, Kurs für Fortgeschrittene • Julienne Dlugos • 42€ für 6 Termine
- 15.00 **GEBÄRMUTTERENTFERNUNG**, Beratung • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 19.00 **PATIENTINNEN HABEN RECHT(E)**, Vortrag • Mag.<sup>a</sup> Christine Hirtl • 8€
- 17.00 **ERFAHRUNGEN MIT OPERATIONEN**, Erfahrungsaustausch unter Frauen • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth, Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 15.00 **KREBSFRÜHERKENNUNG AM GEBÄRMUTTERHALS, PAP-ABSTRICH**, Beratung • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 19.00 **SCHUPPENFLECHTE – MEHR ALS EINE HAUTKRANKHEIT**, Erfahrungsaustausch unter Frauen. Bei Interesse gründen wir eine Selbsthilfegruppe • Monika Vuksak • kostenfrei
- 15.00 **ENDOMETRIOSE**, Beratung • Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • kostenfrei
- 15.00 **GEBÄRMUTTERHALSKREBS DURCH DIE HPV-IMPfung VORBEUGEN?**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 15.00 **MAMMOGRAFIE SCREENING**, Beratung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • kostenfrei
- 16.00 **SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST**, Information und Anleitung • Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth • 10€

Veranstaltungen mit einem sind neu im Programm.  
 Regelmäßige und aufbauende Kurse sind farblich gekennzeichnet. Den jeweils ersten Termin finden Sie in diesem Kalender, weitere Termine und Zusatzinformation im Kasten unten.



Mehr zu den Veranstaltungen, Vortragenden und unseren Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Website [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at). Gerne schicken wir Ihnen auch Informationen zu.  
 Die Veranstaltungen und Beratungen finden, wenn nicht anders angegeben, im Frauengesundheitszentrum statt und richten sich grundsätzlich nur an Frauen.  
 Bei Fortbildungen sind auch Männer willkommen! Ermäßigungen sind in begründeten Fällen möglich.  
 Wir organisieren gerne eine Gebärdensprachdolmetscherin für Sie.



**Frauengesundheitszentrum** ist als Marke beim Österreichischen Patentamt registriert. Damit Sie vertrauen können: Wo Frauengesundheitszentrum drauf steht, ist unabhängige Arbeit im Interesse von Frauen drin.

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen im Frauengesundheitszentrum an. Danke!  
 ☎ 0316/83 79 98  
 ✉ frauen.gesundheit@fgz.co.at  
[www.fgz.co.at/Veranstaltungen.24.0.html](http://www.fgz.co.at/Veranstaltungen.24.0.html)

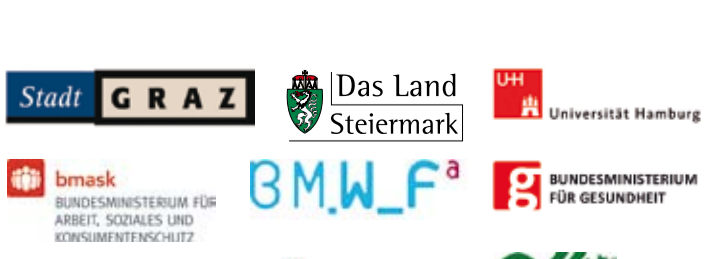


### REGELMÄSSIGE KURSE • Einstieg jederzeit möglich

- DICK UND FIT®** – Bewegungsgruppe für starke Frauen  
 MMag.<sup>a</sup> Birgit Gutsche  
 • MONTAGSGRUPPE, ab 1.3. montags 19.00–21.00 Uhr, Turnhalle Eisteichschule, Eisteichgasse 14, 8010 Graz • 102€ für 17 Termine  
 • DIENSTAGSGRUPPE, ab 2.3. dienstags 19.00–21.00 Uhr, Turnhalle Volksschule Brockmannngasse 119, 8010 Graz • 102€ für 17 Termine  
 • WASSERSPORT, ab 4.3. donnerstags 18.00–19.00, SPORTUNION Steiermark, Gaußgasse 3, 8010 Graz • 102€ für 17 Termine
- BECKENBODEN** – die Basis stärken • Kurs 1 • Julienne Dlugos • ab 8.3. montags 16.30–17.30 Uhr • 42€ für 6 Termine  
**BECKENBODEN** – die Basis stärken • Kurs 2 • Julienne Dlugos • ab 17.5. montags 16.30–17.30 Uhr • 42€ für 6 Termine
- BUNTE GRUPPE**, monatlicher Treffpunkt im Frauengesundheitszentrum  
 Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber • jeden zweiten Dienstag im Monat 17.00–19.30 Uhr, 9.3., 13.4., 11.5., 8.6. • kostenfrei
- BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER**, Kurs • Dr.<sup>in</sup> Rosemarie Koban • ab 2.3. dienstags jeweils ab 9.00 und 10.15 Uhr • 4€ pro Einheit

### AUFBAUENDE KURSE

- PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PMR)**, Kurs  
 Julienne Dlugos • ab 19.4. montags 17.45–18.45 Uhr • 28€ für 4 Termine
- AUTOGENES TRAINING**, Kurs für Fortgeschrittene  
 Julienne Dlugos • ab 17.5. montags 17.45–18.45 Uhr • 42€ für 6 Termine
- QIGONG FÜR FRAUEN 60+**, Kurs für Anfängerinnen  
 Dr.<sup>in</sup> Irmfried Skerbisch  
 ab 5.5. mittwochs 10.15–11.30 Uhr  
 jeweils 35€ für 5 Termine (mit Seniorinnencard 20€)  
 (Schnupperstunde Mittwoch 28.4., 10.15 Uhr)
- QIGONG FÜR FRAUEN 60+**, Kurs für Fortgeschrittene  
 Dr.<sup>in</sup> Irmfried Skerbisch  
 ab 3.3. mittwochs 10.15–11.30 Uhr  
 42€ für 6 Termine (mit Seniorinnencard 24€)
- RAUCHFREI IN SECHS WOCHEN**  
 Mag.<sup>a</sup> Claudia Wallner-Schatzdorfer • ab 15.4. donnerstags 18.00–20.00 Uhr • 30€ für 6 Termine (Informationsabend Donnerstag 8.4., 18.00 Uhr)



**IMPRESSUM**  
 Hrsg. Frauengesundheitszentrum – Verein zur medizinischen, psychologischen und sozialen Betreuung von Frauen und Mädchen.  
 F.d.I.v.: Sylvia Groth  
 Redaktion: Felice Gallé, Rita Obergeschwandner  
 Design: Rita Obergeschwandner  
 Fotos: Wolfgang Köck, Rita Obergeschwandner  
 Auflage 6000 Stück, Februar 2010  
 Alle Preis- und Terminangaben ohne Gewähr.