

Alles unter einem Hut

Vielfältiges Angebot für Frauen beim 6. Ladies' Day



„Workout“ im Apothekersgarten beim „Ladies' Day“. Foto: Stadt Schwabach

SCHWABACH – Am Samstag fand zum sechsten Mal der „Ladies' Day“ im Bürgerhaus statt. Veranstaltet wurde er von der Volkshochschule (VHS) und der Gleichstellungsstelle der Stadt Schwabach.

Birgit Minor, Dozentin für bewusste Sprache, referierte über deren richtigen Einsatz. „Vielen ist es nicht bewusst, wie klein sie sich durch Sprache dem anderen gegenüber machen“, so die Dozentin. Gezielt eingesetzt kann Sprache richtig viel bewirken.

Karin Jakob von der VHS informierte über das neue Online-Angebot Xpert Business. Es ermöglicht Frauen, verschiedene anerkannte Abschlüsse in kaufmännischen Bereichen zu erlangen. Und das ganz bequem von zuhause aus. Wiedereinstieg, Weiterbildung und Qualifizierung waren die Themen, die Ingrid Kugler von der Arbeitsagentur Nürnberg den Ladies näher brachte.

Auch das Thema Ernährung stand im Focus. Nach einem Vortrag über

schnelle und gesunde Küche von Ernährungsexpertin Sabine Ederer, gab es für die Teilnehmerinnen in der Mittagspause einen basischen Gaiumenschmaus. Heike Sebald, Gesundheitspädagogin, verwöhnte mit frisch zubereitetem Fingerfood.

Unter freiem Himmel und in der Frühlingsatmosphäre des Apothekersgarten gab es nach dem Essen ein „Workout“ für alle. Nachmittags berichtete Marina Strauch über Firmen, die Angebote wie Massage vor Ort oder hauseigene Ferienprogramme für Kinder anbieten. Sie informierte auch über ihre Arbeitsinhalte als Personal-Managerin.

Zum Abschluss konnten alle Teilnehmerinnen mit Kerstin Zirn entspannen, bevor es dann wieder zurück zur Familie ging.

„Ein sehr gelungener Tag“, so die Gleichstellungsbeauftragte Sabine Reek-Rade, „uns wurden Angebote, Tipps und Tricks vermittelt das Leben einfacher zu gestalten und den passenden Weg für sich zu finden.“ *st*