

Veranstaltungsreihe

FRAUENGESUNDHEIT

„Frauen sichtbar & gesund“



**Frauen
sichtbar &
gesund**



Das Gesundheitsamt Roth lädt ein zur Veranstaltungsreihe „Frauengesundheit“

Für mehr Sichtbarkeit, Wissen und Gesundheit.

„Frauen – sichtbar & gesund“: Frauengesundheit verdient mehr Aufmerksamkeit- in jeder Lebensphase.

Die Veranstaltungsreihe stellt Frauen mit ihren Fragen und Bedürfnissen in den Mittelpunkt, vermittelt Wissen und schafft Raum für Austausch.

Die Veranstaltungen stehen allen Bürgerinnen und Bürgern im Landkreis Roth und der Stadt Schwabach offen.

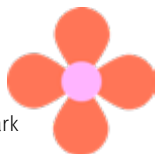
Die Teilnahme ist kostenlos.

Herzlichen Dank an alle beteiligten Beratungsstellen und Kooperationspartner für ihre Beiträge und Unterstützung.

Wir wünschen allen Teilnehmenden inspirierende Vorträge und neue Erkenntnisse!

7. Juni 2026

KJR Mädchenaktionstag



Wo? In den Räumlichkeiten der Schule am Stadtpark
Brentwoodstraße 37, 91154 Roth

Am Mädchenaktionstag können sich Mädchen ab 10 Jahren in der Schule am Stadtpark in Roth ganz ohne „nervige“ Kommentare von Jungs in ganz verschiedenen Workshops ausprobieren und neue Erfahrungen sammeln, angefangen von Improtheater über sportliche oder kreative Angebote bis hin zu Workshops, die sich mit dem eigenen Körper befassen. Eintritt mit Ferienpass frei.

Nähere Infos unter www.kjr-roth.de oder im Ferienpass des Landkreises Roth.

9. Juni 2026

Vortrag „Fit durch die Wechseljahre“

Referentin: Dr. Jeanette Jank, Frauenärztin

Wo? Kreistagssaal LRA Roth, Weinbergweg 1, 91154 Roth

Wann? 18 Uhr (ca. 60 min)

Die Frauenärztin Dr. Jeanette Jank gibt einen Überblick über die körperlichen und psychischen Besonderheiten in den Wechseljahren und steht mit Tipps und Tricks für Fragen zur Verfügung.

Für alle Bürgerinnen und Bürger, ohne Anmeldung, kostenfrei

22. September 2026

„Wechseljahre aktiv gestalten – mit der richtigen Ernährung zu mehr Wohlbefinden“

Referentin: Ute Mahl, ehem. Lehrerin der Abt. Hauswirtschaft der Landwirtschaftsschule Roth

Wo? Kreistagssaal LRA Roth, Weinbergweg 1, 91154 Roth

Wann? 18 Uhr (ca. 60 min)

Entdecken Sie, wie Ihr Körper die Veränderungen in den Wechseljahren meistert – und wie Sie mit gezielter, nährstoffreicher Ernährung aktiv unterstützen können, um sich wieder kraftvoll, ausgeglichen und rundum wohlfühlen.

Für alle Bürgerinnen und Bürger, ohne Anmeldung, kostenfrei

10. Oktober 2026

**Die Wechseljahre sind kein hormonelles Chaos -
sie sind ein Umbauprozess im Gehirn**

Referentin: Sandra Bindl, Physiotherapeutin
und Neuroathletiktrainerin



Wo? Gesundheitszentrum I, Weinbergweg 16, Raum E08+E09

Wann? 9:30 bis 13:30 Uhr

In diesem Workshop verstehen Frauen, warum sich Denken, Fühlen und Schlafen verändert und wie dabei das Gehirn gezielt unterstützt werden kann.

Mit neurowissenschaftlichem Wissen und praktischen neurozentrierten Übungen soll Fokus, emotionale Stabilität und Stressresilienz gestärkt werden.

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. kleines Kissen

**Kostenfrei, Anmeldung unter
soziale-beratung@landratsamt-roth.de**

12. Oktober 2026

Vortrag „Schlagen Frauenherzen anders?“

Referentinnen: Brigitte Schöner, Aida Secic
(Ärztlicher Dienst des Gesundheitsamtes Roth)

Wo? Haus des Gastes Hilpoltstein,
Maria-Dorothea-Straße 8, 91161 Hilpoltstein

Wann? 17 Uhr

Vortrag Herzgesundheit: Vorbeugen und Symptomatik eines Herzinfarktes speziell bei Frauen. Nutzung eines vollautomatischen Defibrillators durch den Laien.

Für alle Bürgerinnen und Bürger, ohne Anmeldung, kostenfrei

13. November 2026

Praxis-Workshop zum Thema „Ernährung in den Wechseljahren“

Referentin: Ute Mahl, ehem. Lehrerin der Abt. Hauswirtschaft
der Landwirtschaftsschule Roth

Wo? Küche des AELF, Johann-Strauß-Straße 1, 91154 Roth

Wann? 17 Uhr

In der Küche des AELF bereiten wir gemeinsam alltagstaugliche Gerichte zu, die den weiblichen Körper in der Phase der Wechseljahre von innen heraus stärken und typische Begleiterscheinungen lindern können.

**Kostenfrei, Anmeldung unter
soziale-beratung@landratsamt-roth.de**

Den aktuellen Stand gibt's
auf unserer Webseite

www.landratsamt-roth.de/frauengesundheit






Veranstaltungen der
Stadt Schwabach



Organisation durch das Gesundheitsamt Roth-Schwabach

In Kooperation mit

-  dem Landratsamt Roth,
-  dem Kreisjugendring Roth,
-  der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Schwabach.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Landratsamt Roth
Gesundheitsamt
Weinbergweg 16b
91154 Roth

E-Mail: soziale-beratung@landratsamt-roth.de
Kontakt/Internet: www.landratsamt-roth.de
Redaktion: Gesundheitsamt Roth
Stand: 04/2026

Druck: Landratsamt Roth Druckerei
Gesamtgestaltung, Produktion: Landratsamt Roth
Fotos/Grafiken: iStock, Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit, Pflege und Prävention