

## Pressemitteilung

- **Einladung zur Frauengruppe *AusZEIT – Frauengesundheit***

Der Sozialdienst des Landratsamtes Kulmbach – Gesundheitsamt lädt gemeinsam mit dem Familientreff der Geschwister-Gummi-Stiftung herzlich zur Teilnahme an der Frauengruppe *AusZEIT – Frauengesundheit* ein. Die monatlichen Treffen bieten spannende Impulse, fachliche Informationen sowie Raum für offenen Austausch rund um das Thema Frauengesundheit.

Die Veranstaltungen finden jeweils

von **14.30 bis 16.00 Uhr**  
im **Familientreff der Geschwister-Gummi-Stiftung,**  
**Negeleinstraße 5 in Kulmbach,** statt.

Die Teilnahme ist **kostenfrei**, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Auch Freundinnen, Bekannte und Interessierte sind herzlich willkommen.

### Programm im Herbst 2025:

- **10. September 2025 – Tipps zum besseren Stress- und Zeitmanagement**  
Was kann ich tun? Was kann ich ändern? Wie komme ich besser zurecht?  
*Referentin: Annette Kern, Betriebliche Suchthelferin*
- **8. Oktober 2025 – Wie geht Entspannung? Was ist Stress und wie kann ich ihn abbauen?**  
Zwischen Arbeit, Kindern und Freizeitverpflichtungen bleibt oft keine Zeit fürs Entspannen – oder doch? Gemeinsam entlarven wir Stress-Mythen und probieren verschiedene alltagstaugliche Entspannungsmethoden aus.  
Bitte Socken und bequeme Kleidung mitbringen.  
*Referentin: Fritzi Wild, Psychologin M.Sc., Co-Active Coach, Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung (§20 SGB V)*



#### Dienstgebäude

Konrad-Adenauer-Str. 5  
95326 Kulmbach

#### Telefon

09221 707-0

#### Telefax

09221 707-240

#### E-Mail

poststelle@landkreis-kulmbach.de

#### Internet

www.landkreis-kulmbach.de

#### Besuchszeiten

|    |                |
|----|----------------|
| Mo | 7.45-15.00 Uhr |
| Di | 7.45-15.00 Uhr |
| Mi | 7.45-12.30 Uhr |
| Do | 7.45-17.30 Uhr |
| Fr | 7.45-12.30 Uhr |

oder nach Vereinbarung

#### Kfz-Zulassung

Annahmeschluss ist jeweils 15 Minuten vor Ende der Besuchszeiten.

#### Servicecenter

|    |                |
|----|----------------|
| Mo | 7.30-16.30 Uhr |
| Di | 7.30-16.30 Uhr |
| Mi | 7.30-12.30 Uhr |
| Do | 7.30-17.30 Uhr |
| Fr | 7.30-12.30 Uhr |

#### Bankverbindungen

Sparkasse Kulmbach-Kronach

IBAN:

DE28 7715 0000 0000 1003 05

BIC:

BYLADEM1KUB

VR Bank Oberfranken Mitte eG

IBAN:

DE93 7719 0000 0000 7386 38

BIC:

GENODEF1KU1

- **12. November 2025 – Positive Psychologie: Was tut uns gut? Was lässt uns aufblühen?**

Ein Nachmittag voller Impulse für mehr Leichtigkeit, Dankbarkeit und innere Stärke.

*Referentin: Antonia Beyerlein, Sozialpädagogin*

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmerinnen und inspirierende Begegnungen!

**Pressestelle,**

Telefon 09221/707-127 | Telefax 09221/70795-127

E-Mail: [presse@landkreis-kulmbach.de](mailto:presse@landkreis-kulmbach.de)