

Kolping Frauentag - Sei mutig!



Kolping

KEB Katholische
Erwachsenenbildung
BA - FO - ERH e. V.

Einladung zum Kolping Frauentag am Samstag, 09.05.2026

im Kolpingheim Forchheim, Kolpingplatz 1b, 91301 Forchheim

Warum ein Frauentag?

Damit wir mit netten Menschen einen schönen Tag verbringen, Neues kennenlernen, etwas anderes ausprobieren und es uns gut gehen lassen können.

Ist das nur für Kolpingmitglieder?

Nein, jede Frau ist herzlich willkommen.

Programm:

- | | |
|-----------|--|
| 9:00 Uhr | Stehkaffee |
| 9:30 Uhr | Impulsreferat mit Frau Nicole Garos „ Das ABC der Gefühle “
Eine Entdeckungsreise zum Wesen des Mutes. |
| 12:30 Uhr | Mittagspause |
| 13:30 Uhr | Beginn der Workshops
<ol style="list-style-type: none">1) Sei mutig und gehe neue Wege beim Essen!2) Sei mutig und kreativ, und probiere dich im Upcycling aus!3) Sei mutig und sei laut! Öffne dich im Gesang und bei Percussions! |
| 14:30 Uhr | kurze Pause |
| 14:45 Uhr | Fortsetzung der Workshops, Gelegenheit jetzt einen anderen zu wählen |
| 16:00 Uhr | Andacht zum Abschluss des Frauentages
mit Karin Riechelmann, Religionslehrerin und Wort-Gottes-Leiterin |
| 17:00 Uhr | Ende - wer noch für Muttertag einkaufen muss,
hat jetzt noch 3 Stunden Zeit 😊 |

Inhalte:

Zur Einstimmung in den Frauentag:

Impulsreferat mit Frau Nicole Garos „**Das ABC der Gefühle**“

Eine Entdeckungsreise zum Wesen des Mutes.
Mut bedeutet nicht eine Stimme ohne Zittern, Schritte ohne Zweifel.
Mut ist die Kunst, mit der Angst an der Hand weiterzugehen.
Wir laden ein, dem Gefühl des Mutes und seinen Möglichkeitsräumen
spielerisch und kreativ zu begegnen.
Referentin: Nicole Garos, Bildungsreferentin Vierzehnheiligen

Folgende **Workshops** stehen zur Auswahl:

1) **Sei mutig und gehe neue Wege beim Essen!**

„Die Erquickung durch Speisen und Getränke führt die Seele auch ins Innere des Menschen hinein“ (Hildegard von Bingen). Einblick in die Hildegard Ernährung mit wertvollen Tipps aus der Praxis für den Einsatz im täglichen Speiseplan. Dazu bereiten wir einen „Hildegard Salat“ mit ihren Gewürzen zu.
Referentin: Karin Seubert, Kräuterpädagogin

2) **Sei mutig und kreativ und probiere dich im Upcycling aus!**

Lass dich auf Makramee ein, entdecke Neues und Altes, was man damit gestalten kann.
Referentinnen: Gisela Kohlmann u. Andrea Wild

3) **Sei mutig und sei laut!**

Öffne dich im Gesang und bei Percussions - egal ob stimmerprobt oder nur Badewannensängerin. Gemeinsam werden einige Lieder für unsere Andacht eingeübt.
Referenten: Bianca Seidl, Organistin u. Chorleiterin und
Norbert Heimann, Bandleitung u. Allrounder in der Musik

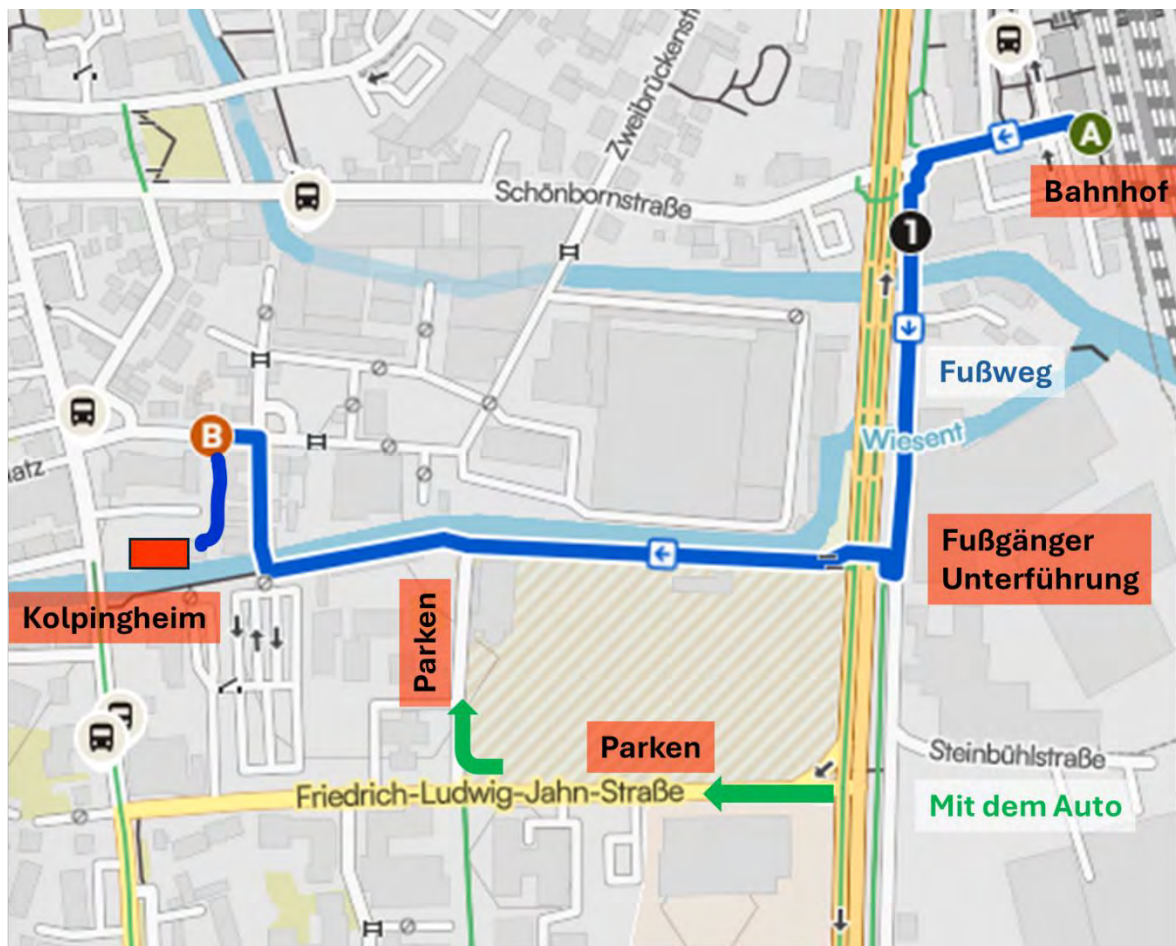
Kosten: pro Person 25 Euro, darin enthalten Material, Stehkafee und Mittagessen

Anfahrt zum Kolpingheim in Forchheim:

Mit dem Zug: Bahnhof Forchheim, 10 Min Fußweg

Vom Bahnhof Richtung Innenstadt am Cafe Brothaus vorbei. Nach dem Hotel Niu links in die Steinbühlstraße biegen. Nach ca. 200m durch die Unterführung und dem Fußweg am Fluss entlang bis rechts eine kleine Brücke kommt. Diese überqueren und bis zur Zweibrückenstraße vorlaufen, dann links und gleich wieder links, dann steht man schon im Kolpinggarten mit der Zufahrt zum Kolpingheim.

Mit dem Auto: kostenlose Parkplätze in der Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße, 5 Minuten Fußweg
Am Ende der Stichstraße (Einfahrt gegenüber dem Roten Kreuz BRK) ganz nach hinten zum Fluss folgen, dann links in den Fußweg abbiegen. Nach wenigen Metern geht rechts eine kleine Brücke über den Fluss, diese überqueren und bis zur Zweibrückenstraße vorlaufen, dann links und gleich wieder links, dann steht man schon im Kolpinggarten mit der Zufahrt zum Kolpingheim.



Bedingt durch die Baustelle, die voraussichtlich bis Juni 2026 dauern wird, wurde unsere Zufahrt zum Kolpingheim geändert. Es ist möglich, von der Innenstadt kommend links in die Zweibrückenstraße einzubiegen und hinter dem Kolpinghaus über einen Schotterweg zum Kolpingheim zu fahren – Punkt „B“ in der Skizze. Allerdings gibt es hier nur zwei Parkplätze für Kolpingbesucher.



Anmeldung für den Frauentag am Samstag, 09.05.2026

Name, Vorname _____

Straße, _____

PLZ, Ort _____

Mail _____

Telefon _____

Ich esse vegetarisch Ja nein

Mit der Anmeldung überweise ich die 25 Euro Kosten auf das Konto der Kolpingsfamilie Forchheim bei der VR Bank Bamberg-Forchheim DE40 7639 1000 0000 0070 05

Ich melde mich für folgende Workshops an:

<p>Ich nehme um 13:30 Uhr an folgendem Workshop teil:</p> <p><input type="checkbox"/> Kreative Gerichte aus der Natur</p> <p><input type="checkbox"/> Makramee</p> <p><input type="checkbox"/> Gesang und Percussion</p>	<p>Ich nehme um 14:45 Uhr an folgendem Workshop teil:</p> <p><input type="checkbox"/> Kreative Gerichte aus der Natur</p> <p><input type="checkbox"/> Makramee</p> <p><input type="checkbox"/> Gesang und Percussion</p>
---	---

Anmeldung bitte bis spätestens 12. April 2026 an:

anmeldung@kolping-forchheim.de oder

Kolpingsfamilie Forchheim
Kolpingplatz 1b
91301 Forchheim

