

# fem-Thementag: "Besser Leben"

## im fem-Wohnzimmer Halle 4A



### **Mittwoch, 30. Oktober 2013**

- 10:00 - 10:30 Rundum schön von Kopf bis Fuß auf der fem-Stage**  
Hochsteckfrisuren, Make-up und Maniküre - präsentiert von Nannette Höllriegl (Schönheits-Stube an der Burg) und Doris Weskamp (Society Beauty and Nails)
- 10:00 - 10:30 Gesunder Schlaf in der Ernährungs-Lounge**  
mit Ute Danzer (Rückenschulleiterin und Sportlehrerin)
- 10:30 - 11:00 Gesundes Frühstück und Ernährungsberatung in der Ernährungs-Lounge**  
mit Günter Kratzer (Fitness Günter Kratzer, Fitness-Coach, Personal Trainer)
- 11:00 - 12:00 Fashion Show auf der fem-Stage**  
Die neuesten Trends rund um Mode, Schuhe und Accessoires
- 12:00 - 13:00 Mittagstisch und Koch-Workshop in der Ernährungs-Lounge**  
Der Umgang mit dem Reh - mit Marga Linhard (Forsthaus Schweigelberg)
- 12:30 - 13:00 Frauen im Beruf im fem-Wohnzimmer**  
Zollbeamtin - mit Martina Stumpf (Hauptzollamt Nürnberg)
- 13:00 - 13:30 Der perfekte Walk - Catwalk Training inkl. Challenge auf der fem-Stage**  
mit den Miss Franken classic Kandidatinnen und dem Bayerischen Landesausschuss für Hauswirtschaft
- 13:30 - 14:00 Fitness für den Berufsalltag auf der fem-Stage**  
Rückenübungen auf dem Stuhl - mit Simone Tatay (Hauptzollamt Nürnberg)
- 14:00 - 14:30 Kaffeeklatsch "Frau sein" im fem-Wohnzimmer**  
Funktionsweisen weiblicher Sexualität, weibliche Anatomie und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse - mit Melanie Fritz
- 14:30 - 15:00 Ganzheitliche Therapiekonzepte im fem-Wohnzimmer**  
Informationen zu den Themen verhaltensauffällige Kinder (AD(H)S), Gewichtsreduktion und Mentaltraining - mit Dirk Wilke (Aka Leon)
- 15:00 - 16:00 Fashion Show auf der fem-Stage**  
Die neuesten Trends rund um Mode, Schuhe und Accessoires
- 16:00 - 16:30 Sextalk mit JOYDIVISION im fem-Wohnzimmer**  
Information und Beratung
- 16:00 - 17:00 Frauen im Beruf in der Ernährungs-Lounge**  
Ausbildung und Beruf der Hauswirtschafterin sowie Vorstellung des Berufs der Ernährungsberaterin - mit Karin Bischoff (Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin, Fachlehrerin für Hauswirtschaft und Handarbeit, Bayerischer Landesausschuss für Hauswirtschaft) und Weight Watchers