



## Komm in Bewegung mit **XXelle** den Selbsthilfedanken stärken



Titelbild: Bernd Wachtmeister/pixelio.de

### Informationen und verbindliche Anmeldung bei:

**Aidshilfe Bochum e.V.**  
Indra Mechnich  
Harmoniestraße 4, 44787 Bochum  
Telefon 0234/519 19  
i.mechnich@bochum.aidshilfe.de

**aidshilfe dortmund e.V.**  
Nicole Hohenkirch  
Gnadenort 3-5, 44135 Dortmund  
Telefon 0231/188 877 0  
hohenkirch@aidshilfe-dortmund.de

**AIDS-Hilfe Düsseldorf e.V.**  
Kerstin Kollenberg  
Johannes-Weyer-Str. 1, 40225 Düsseldorf  
Telefon 0211/770 95-21  
kerstin.kollenberg@duesseldorf.aidshilfe.de

**AIDS-Hilfe Duisburg/Kreis Wesel e.V.**  
Janina Boers  
Bismarckstr. 67, 47057 Duisburg  
Telefon 0203/666633  
janina.boers@aidshilfe-duisburg-kreis-wesel.de

**AIDS-Hilfe Essen e.V.**  
Christine Weißkopf  
Varnhorststrasse 17, 45127 Essen  
Gruppenraum Varnhorststr. 19  
Telefon 0201/10537-00  
c.weisskopf@aidshilfe-essen.de

**Aidshilfe Oberhausen e.V.**  
Natalie Rudi  
Marktstraße 165, 46045 Oberhausen  
Telefon 0208/806518  
natalie.rudi@aidshilfe-oberhausen.de

Durch Bewegung kommt Schwung ins Leben, Depressionen werden gemildert und Körper und Seele tanken auf.

**Komm in Bewegung** ist ein Projekt, durch das Frauen neue Bewegungsformen kennen lernen und ausprobieren können.

An sechs XXelle-Standorten im Ruhrgebiet (Bochum, Dortmund, Düsseldorf, Duisburg, Essen, Oberhausen) finden im September und Oktober 2015 die Bewegungswochen statt.

Die gemeinsamen Aktionen ermöglichen ein Kennenlernen anderer Frauen aus dem Kontext HIV/Aids und das Ausprobieren verschiedener Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten.

In Bewegung zu kommen ist ein Prozess, der mit einem kleinen Schritt beginnt.

„13 Jahre lebe ich nun mit HIV und die ersten Jahre waren geprägt von Ängsten, Unsicherheit und einem verminderten Selbstwertgefühl. Aktiv zu werden, neue Angebote für Menschen mit HIV wahr zunehmen und somit in Bewegung zu kommen, hat mir neue Lebensqualität geschenkt. Ich kann heute sagen, ich lebe ein positives Leben mit HIV.“

Jede von uns trägt mehr Kräfte in sich, als sie denkt. Es gilt, diese auf die eine oder andere Weise zu mobilisieren. Ihr könnt das auch schaffen, aktiv zu werden, in Bewegung zu kommen, lohnt sich!

Liebe Grüße,  
Alexandra Frings  
HIV-Aktivistin aus Aachen

### Wie kann ich noch aktiv werden?

XXelle PLUS ist eine offene Gruppe von HIV-positiven Aktivistinnen in NRW – Vernetzung, politisches Engagement und gesellschaftliche Themen stehen auf dem Programm. Selbstbewusst leben und selbstbestimmt handeln ist das Motto. Weitere Informationen zu XXelle, XXelle PLUS und frauenspezifischen Angeboten in NRW finden sie auf: [www.xxelle-nrw.de](http://www.xxelle-nrw.de)

Für Frauen und Männer und auch voller Bewegung ist: POSITHIV HANDELN – Information, Selbstbewusstsein, Integration und Akzeptanz der Krankheit. Selbstbewusste und informierte Menschen sind besser in der Lage, sich den Herausforderungen zu stellen, die eine HIV-Infektion mit sich bringt, und Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und andere.  
Weitere Informationen unter: [www.posithivhandeln.de](http://www.posithivhandeln.de)



### SAVE THE DATE!

Fachtagung XXelle LIVE  
**Freitag, 6. November 2015**  
Themen: u.a. „Sexualität und Beratung“, „Lust und Leidenschaft mit HIV“ „Novellierung des „Prostitutionsschutzgesetz““. Anschließend Jubiläumsempfang zum 20-jährigen Bestehen der Landesarbeitsgemeinschaft Frauen und HIV/Aids. Herzlich eingeladen sind Menschen mit HIV, Angehörige und interessierte Fachkolleginnen und -kollegen.  
Ort: Jugendherberge Düsseldorf, Düsseldorfer Str. 1, 40545 Düsseldorf

Weitere Informationen unter: [www.xxelle-nrw.de](http://www.xxelle-nrw.de)

XXelle ist die Marke der NRW-weiten Frauenarbeit zu HIV und Aids.

**Wir bedanken uns bei der IKK classic für die freundliche Unterstützung!**

**An den Workshops teilnehmen, können Frauen mit HIV, Angehörige und haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen von Aidshilfen.**

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

### Kinderbetreuung:

Für ausgewählte Angebote (siehe Terminübersicht) kann eine Kinderbetreuung organisiert werden. Da diese Plätze begrenzt sind, empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung mindestens 10 Tage vor Kursbeginn mit Angabe von Alter und Anzahl der Kinder.

### Anfahrt:

Möchten Sie eine Veranstaltung in der Nachbarstadt besuchen? Fragen Sie in Ihrer Aidshilfe nach, dort besprechen wir gern die Anfahrtsmöglichkeiten mit Ihnen.

## Komm in Bewegung – Workshops

### ZUMBA

Montag, 07.09.2015 \* 17.00 bis 18.00 Uhr

Referentin: Mirjam Langer, Official Zumba Instructor

Zumba ist das Fitnessprogramm, das Spaß bereitet und gleichzeitig Bewegung und Tanz, lateinamerikanische Rhythmen verbindet.

Teilnehmerinnenanzahl: 3–15

Mitbringen: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe

Kinderbetreuung möglich

Ort: Aidshilfe Bochum e.V.; Café enJoy; Harmoniestr. 4; 44787 Bochum

### Yoga: Mehr Energie für den Alltag

Mittwoch, 09.09.2015 \* 18.00 bis 20.00 Uhr

Referentin: Katharina Niewerth, Yogalehrerin und Ergotherapeutin

Yoga aktiviert und harmonisiert, Körper, Geist und Seele und lässt Dich ausgeglichen und mit neuer Kraft durchstarten.

Teilnehmerinnenanzahl: 5–15

Mitbringen: Yogamatte oder Decke, Decke zum Zudecken, ein kleines Kissen zum Sitzen

Ort: aidshilfe dortmund e.V.; Gnadenort 3–5; 44135 Dortmund

### Schritt für Schritt – Spaziergang nach dem Patientenfrühstück

Donnerstag, 10.09.2015 \* 12.00 bis 13.00 Uhr

Jeden Donnerstag findet von 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr das Patientenfrühstück in der immunologischen Ambulanz des St. Josef Hospitals in Bochum statt. Die Nähe zum Bochumer Stadtpark bietet die Möglichkeit, direkt im Anschluss einen Spaziergang zurück in die Innenstadt zu machen.

Treffpunkt: St. Josef-Hospital; Haupteingang; Gudrunstraße 56; 44791 Bochum

### Hypnosegruppe

Montag, 14.09.2015 \* 14.00 bis 15.30 Uhr

Referent: Andre Rosenthal, Hypnotiseur

Nach einer kurzen Entspannung durch Hypnose fühlt man sich meist frisch und ausgeruht.

Teilnehmerinnenanzahl: 6

Mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke

Ort: AIDS-Hilfe Essen e.V.; im Gruppenraum der Varnhorststr. 19; 45127 Essen

### Yoga: Mehr Energie für den Alltag

Dienstag, 15.09.2015 \* 18.30 bis 20.30 Uhr

Beschreibung siehe Termin 09.09.2015

Ort: Aidshilfe Bochum e.V.; Café enJoy; Harmoniestr.4; 44787 Bochum

### „RelaX“ – die Entspannungsgruppe

Donnerstag, 17.09.2015 \* 14.00 bis 16.30 Uhr

Referentin: Christine Weißkopf, Dipl. Pädagogin mit klangtherapeutischer Ausbildung nach @Peter Hess

Die Entspannungsgruppe lädt ein, mittels Klang in positive Schwingung zu kommen und wirksame Entspannungstechniken kennenzulernen.

Teilnehmerinnenanzahl: 8

Mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke

Ort: AIDS-Hilfe Essen e.V.; im Gruppenraum der Varnhorststr. 19; 45127 Essen

### Yoga: Mehr Energie für den Alltag

Sonntag, 20.09.2015 \* 10.00 bis 12.00 Uhr

Beschreibung siehe Termin 09.09.2015

Ort: aidshilfe dortmund e.V.; Gnadenort 3–5; 44135 Dortmund

Kinderbetreuung möglich.

*Im Anschluss besteht die Möglichkeit, den Familienbrunch im Café plus zu besuchen.*

### Schritt für Schritt – Spaziergang nach dem Patientenfrühstück

Donnerstag, 24.09.2015 \* 12.00 bis 13.00 Uhr

Beschreibung siehe Termin 10.09.2015

Treffpunkt: St. Josef-Hospital; Haupteingang; Gudrunstraße 56; 44791 Bochum

### Optimistisch den Stress meistern – ein Stressbewältigungsprogramm

Samstag, 26.09.2015 \* 14.00 bis 17.00 Uhr

Referentin: Anja Wolff, Diplom- und Entspannungspädagogin

Je früher ich meine Stressfaktoren erkenne, desto schneller und aktiver kann ich etwas dagegen tun. Dieser Workshop hilft dabei.

Teilnehmerinnenanzahl: 6–12

Ort: Aidshilfe Bochum e.V.; Café enJoy; Harmoniestr. 4; 44787 Bochum

### Relight your fire – Seminar zu Stressbewältigung

Freitag 02.10.2015 \* 16.00 bis 20.00 Uhr

Referentin: Anja Friedemann, Heilpraktikerin und Work-Life Balance Coach

Gönnen Sie sich ein Upgrade für Körper, Geist und Seele. Löschen Sie unnütze Denkweisen, installieren Sie frische und nützlichere Programme in Ihr Leben und nutzen sie die Gelegenheit, um Altes loszulassen und frische Energie zu tanken!

Teilnehmerinnenanzahl: maximal 8

Mitbringen: bequeme Kleidung

Ort: AIDS-Hilfe Düsseldorf e.V.; 1. Etage; Johannes-Weyer-Str. 1; 40225 Düsseldorf

### Die Kunst des Augenblicks

Samstag, 03.10.15 \* 10.00 bis 14.00 Uhr

mit Miriam Schupp – Tanzpädagogin (AFT)

Ganz im Moment sein, seinen Körper spüren, sich bewegen, tanzen! Hier werden mit Körper- und Entspannungsübungen ruhige Augenblicke genossen, um dann mit Bewegung und Tanz richtig in Schwung zu kommen.

Der Kurs ist, unabhängig von tänzerischen Vorerfahrungen, für alle Interessierten an Tanz und Bewegung geeignet.

Teilnehmerinnenanzahl: 6–12

Mitbringen: bequeme Bewegungs-Kleidung und warme Socken oder Stulpen

Ort: Aidshilfe Bochum e.V.; Café enJoy; Harmoniestr. 4; 44787 Bochum

### Schritt für Schritt – Spaziergang nach dem Patientenfrühstück

Donnerstag, 08.10.2015 \* 12.00 bis 13.00 Uhr

Beschreibung siehe Termin 10.09.2015

Treffpunkt: St. Josef-Hospital; Haupteingang; Gudrunstraße 56; 44791 Bochum

### Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Freitag, 09.10.2015 \* 15.00 bis 18.00 Uhr

Referentin: Anja Wolff, Diplom- und Entspannungspädagogin

Schnupperangebot für Menschen mit Lust auf mehr positive Energien im Alltag.

Teilnehmerinnenanzahl: 6–12

Mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung und eine Decke

Ort: AIDS-Hilfe Duisburg/Kreis Wesel e.V.; Bismarckstr. 67; 47057 Duisburg

### Entspannt vernetzt beim Saunabesuch

Samstag, 10.10.2015 \* 16.00 bis 21.00 Uhr

Das Freizeitbad Heveney lädt Sie zum sportlich-spielerischen Schwimmen, zum Verweilen und Entspannen in der einzigartigen Bade-, Sauna- und Freizeitanlage ein.

Teilnehmerinnenanzahl: begrenzt

Mitbringen: Badekleidung, Verpflegung (vor Ort gibt es ein Café)

Eine gemeinsame Anfahrt ab Bochum Innenstadt und eine Unterstützung für die Kinderbetreuung können organisiert werden.

Informationen bei: Indra Mechnich, Aidshilfe Bochum e.V.

Ort: Freizeitbad Heveney; Querenburger Strasse 35; 58455 Witten

### Versteckter Muskel, große Wirkung!

Mittwoch, 14.10.2015 \* 17.00 bis 19.00 Uhr

Referentin: Nadja Zander, Sexualpädagogin und Hebamme

Was haben eine Hängebrücke, eine Schaufel und eine Blumenblüte gemeinsam? Diese Wörter umschreiben einen sehr wichtigen, aber oft unbeachteten Muskel: den Beckenboden. Dabei spielt er eine entscheidende Rolle – insbesondere für die Frau.

Teilnehmerinnenanzahl: 10–14

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Liegematte oder kleine Decke

Ort: Aidshilfe Oberhausen e.V.; Marktstr. 156; 46045 Oberhausen

### Fahrradausflug

Freitag, 16.10.2015 \* ab 16.00 Uhr

Wir kommen in Bewegung und „radeln“ gemeinsam zur Sechseenplatte.

Teilnehmerinnenanzahl: 10

Treffpunkt: AIDS-Hilfe Duisburg/Kreis Wesel e.V.; Bismarckstraße 67; 47057 Duisburg

### Familiencafé

Sonntag, 18.10.2015 \* 14.30 bis 17.00 Uhr

Das Café enJoy der Aidshilfe Bochum e.V. öffnet heute für Familien. Gibt es auch „gesunde“ Kuchen? Rezepte und Speisen dürfen gern mitgebracht werden. Zudem besteht die Möglichkeit individueller Gespräche zum Thema „Wie besiege ich den inneren Schweinehund? – Mein Weg in die Motivation!“

Teilnehmerinnenanzahl: 30

Ort: Aidshilfe Bochum e.V.; Café enJoy; Harmoniestr. 4; 44787 Bochum

### Hypnosegruppe

Montag, 19.10.2015 \* 14.00 bis 15.30 Uhr

Beschreibung siehe Termin 14.09.2015

Ort: AIDS-Hilfe Essen e.V.; im Gruppenraum der Varnhorststr. 19; 45127 Essen

### Schritt für Schritt – Spaziergang nach dem Patientenfrühstück

Donnerstag, 22.10.2015 \* 12.00 bis 13.00 Uhr

Beschreibung siehe Termin 10.09.2015

Treffpunkt: St. Josef-Hospital; Haupteingang; Gudrunstraße 56; 44791 Bochum

### „RelaX“ – die Entspannungsgruppe

Donnerstag, 22.10.2015 \* 14.00 bis 16.30 Uhr

Beschreibung siehe Termin 17.09.2015

Ort: AIDS-Hilfe Essen e.V.; Gruppenraum der Varnhorststr. 19; 45127 Essen

### Frauenvernetzungstag

Samstag, 24.10.2015 \* 10.00 bis 18.00 Uhr

Alle zwei Jahre lädt XXelle zu einem Vernetzungstreffen HIV-positiver Frauen im Ruhrgebiet. In diesem Jahr erwarten uns der Kreativworkshop „Encaustic meets Schellack“ und der Bewegungsworkshop „Feldenkrais/Bewusstheit durch Bewegung“.

Kinderbetreuung möglich

Bitte gesonderte Ausschreibung beachten

Ort: Lore Agnes Haus; Lützowstraße 32; 45141 Essen

### Reise der Sinne ... – ein Entspannungsworkshop

Donnerstag, 29.10.2015 \* 17.00 bis 19.00 Uhr

Referentin: Nadja Zander, Sexualpädagogin und Hebamme

Lass Dich von Deinen Sinnen überraschen und täuschen.

Spaß und Entspannung wird garantiert!

Teilnehmerinnenanzahl: 10–14

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Liegematte oder kleine Decke

Ort: Aidshilfe Oberhausen e.V.; Marktstr. 156; 46045 Oberhausen

### ZUMBA

Samstag, 31.10.2015 \* 16.00 bis 17.00 Uhr

Beschreibung siehe Termin 07.09.2015

Ort: Aidshilfe Bochum e.V.; Café enJoy; Harmoniestr. 4; 44787 Bochum

*Im Anschluss sind alle herzlich eingeladen, auf die vergangenen Projektwochen anzustoßen.*