

Evangelische Frauen in Baden  
Postfach 22 69  
76010 Karlsruhe

**Anmeldeschluss:** vier Wochen vor Beginn  
Die Anmeldungen werden nach Anmeldeeingang berücksichtigt. Wir bestätigen den Eingang Ihrer Anmeldung. Nach Erhalt dieser Bestätigung überweisen Sie bitte den Teilnahmebetrag. Damit ist Ihr Platz verbindlich reserviert.

**Teilnehmerinnen:** max. 14

**Leistungen:**

- zwei Übernachtungen im Einzelzimmer
- Vollpension
- Seminargebühr und Unterlagen

**Kosten (vorläufige Angabe/Preisanpassungen möglich):**

€ 125 / bezuschusster Preis für Frauen aus Baden

€ 220 / Preis für Frauen mit Wohnort außerhalb Badens

Die Fahrtkosten sowie ggf. der Eintritt in das Schwimmbad / die Therme sind selbst zu tragen.

Das Angebot wird für Teilnehmerinnen aus Baden durch Spenden aus der Muttertagssammlung des Müttergenesungswerkes und für alle Teilnehmerinnen durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg gefördert.

**Rücktrittsmodalitäten:**

Bis drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, innerhalb drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn fallen Stornierungsgebühren von € 25 an.

**Tagungsort:**

Haus der Kirche · Dobler Straße 51 ·  
76332 Bad Herrenalb · Telefon: 07083 928-0

**Anfahrt:** [www.ev-akademie-baden.de](http://www.ev-akademie-baden.de)

**Kontakt:**

Evangelische Frauen in Baden · Sabine Schroth  
Blumenstraße 1-7 · 76133 Karlsruhe  
Telefon: 0721 9175-324 · E-Mail: [frauen@ekiba.de](mailto:frauen@ekiba.de)  
[www.evangelische-frauen-baden.de](http://www.evangelische-frauen-baden.de)



© Pixabay



## FIT UND STARK

### Kurnachsorgeangebot für Frauen

21.-23.11.2025

09.-11.10.2026

08.-10.10.2027

Haus der Kirche  
Bad Herrenalb



## Liebe Frauen!

Immer wieder treffen wir auf schwierige Situationen, die uns herausfordern. Um die anstehenden Anforderungen gelassen und kreativ zu meistern, halten wir ein Wochenende lang inne. Wir wollen unsere Stärken bewußt wahrnehmen, kennenlernen und aktiv nutzen.

In einer Gruppe von Frauen, die in den letzten zwei Jahren eine Mutter-Kind- oder Mütter-Kur gemacht haben und die das Thema *Gesundheit stärken* verbindet, gehen Sie Ihren eigenen Fragen nach.

Wir betrachten das Thema Widerstandskraft/Resilienz und erspüren die Stärke, die wir daraus erhalten können. Besinnung, Entspannungsübungen und Bewegung ermöglichen Körper, Geist und Seele, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Es wird Zeit sein zum gegenseitigen Austausch, zum Nachdenken, Nachfühlen und für die Entwicklung neuer Sichtweisen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit für Ihre Gesundheit. Wir freuen uns auf Sie!

*Ihre Nadja Scheuermann und Eveline Seiler*

Nadja Scheuermann  
Entspannungstrainerin

Eveline Seiler  
Dipl. Sozialpädagogin und Coach

Anmeldung unter:  
[www.evangelische-frauen-baden.de](http://www.evangelische-frauen-baden.de)  
oder per Post

## Freitag

- ab 16 Uhr Anreise und Einchecken
- 17.00 Uhr **Begrüßung in unserem Seminarraum**  
Ankommen - Kennenlernen - Entspannen
- 18.30 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr **Stärkungseinheit**

## Samstag

- ab 7.30 Uhr Frühstücksbuffet
- 9.15 Uhr **Widerstandskraft Teil I**  
Wofür benötige ich Widerstandskraft im Alltag? Eigene Stärken erkennen, wahrnehmen und darauf aufbauen.
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.15 Uhr **Widerstandskraft Teil II**  
Übungen zum Aufbau eigener Widerstandskraft
- 14:45 Uhr **Fit IN Bewegung**  
Spaziergang oder Schwimmbad (2025) bzw. Thermalbad (2026/2027)
- 18.30 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr **Entspannungseinheit**

## Sonntag

- ab 7.30 Uhr Frühstückbuffet *möglich*
- 8.00 Uhr **Sei gesegnet an diesem Tag**  
Morgenbesinnung (ca. 15 min), anschließend Frühstücksbuffet *möglich*
- 9.20 Uhr **Blick in die Zukunft**  
Welche konkreten Schritte für einen besser funktionierenden Alltag will ich umsetzen?
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr **Abschlussrunde und Verabschiedung**  
anschließend Abreise

Verbindliche Anmeldung zu „Fit und stark“  
(bitte kreuzen Sie einen der drei Termine an):

21.-23.11.2025  09.-11.10.2026  08.-10.10.2027

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Zeitpunkt der letzten Kur

Kurklinik

Kurberatungsstelle

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

Ich erteile meine ausdrückliche Einwilligung dazu, dass die von mir angegebenen Daten elektronisch verarbeitet werden. Sie werden nur für die Durchführung dieser Veranstaltung von den Evangelischen Frauen in Baden genutzt und, sobald sie dafür nicht mehr benötigt werden, gelöscht, soweit keine rechtlichen Vorgaben die Löschung verhindern. Die Daten werden von der Veranstalterin nicht an Dritte weitergegeben. Ich bin damit einverstanden, dass meine Anschrift und meine Telefonnummer in die Teilnehmerinnenliste aufgenommen werden.

Ich bin an der Zusendung von regelmäßigen Informationen von der Geschäftsstelle der Ev. Frauen in Baden interessiert und damit einverstanden, dass meine Daten zu diesem Zweck elektronisch von der Geschäftsstelle der Ev. Frauen in Baden verarbeitet werden. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt von uns nicht. Sie können der Nutzung der Daten jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprechen. Dazu genügt eine E-Mail an [frauen@ekiba.de](mailto:frauen@ekiba.de)

*Der Schutz Ihrer Daten ist uns wichtig. Sie finden unsere Datenschutzerklärung unter [www.ekiba.de/datenschutz](http://www.ekiba.de/datenschutz)*

Datum

Unterschrift