

## Tagesablauf

- 10:00 Uhr** Begrüßung und Vorstellung des gastgebenden Vereins, der DJK Dollnstein e.V.  
Geistlicher Impuls
- 10:30 Uhr** Rückblick, Ausblick auf die Frauenfahrt 2024 in Leipzig  
Unterstützung bei der Frauenfahrt und der Tagung
- 11:00 Uhr** Vortrag Frau Petra Lauterbach  
Physiotherapie & Prävention  
„Wissenswertes über unseren Rücken“
- anschl.** Mittagessen
- 13:00 Uhr** Übungen für den Alltag mit der Referentin Petra Lauterbach
- 14:30 Uhr** Informationen zu den Leistungen der Pflegeversicherung
- 15:30 Uhr** Abschluss bei Kaffee und Kuchen

### Team des Tages

**DV-Eichstätt :**  
Vizepräsidentin: Silvia Heuberger  
Physiotherapeutin  
Petra Lauterbach

**Bitte Gymnastikmatten mitbringen!**



### Angesprochen sind:

**Die Frauen- und Seniorenbeauftragten und alle! interessierte Frauen im Verein aus allen! Altersgruppen**

**„Komm, mach mit und gönne Dir einen schönen Tag!“**

**„Nehmen füllt die Hände, Geben füllt das Herz!“**

**„Neugierig geworden, was der Tag alles bringen mag!“**

**„Sei offen für das Heute - und nehme mit - für das Morgen!“**

**„Ein Weg entsteht, indem man ihn geht -  
Sein Denken und Handeln neu auszurichten, dafür ist es nie zu spät!“**

