

70 Jahre Landfrauentagung

LAND.FRAU.BEWEGT.

Tagung der Steirischen VP Frauen
10. und 11. Jänner 2025 | Steiermarkhof



Steirische
VP Frauen



Die Bäuerinnen.

Steirische
OAAB Frauen



KLUB FRAU IN DER WIRTSCHAFT

STEIRISCHER
SENIORENBUND



JVP
STMK

70 Jahre Landfrauentagung

LAND.FRAU.BEWEGT.

*Frauen sind immer in Bewegung:
Sich selbst nicht vergessen – Geist und Körper im Gleichgewicht*

In einer Welt, die ständig im Wandel ist, sind Frauen immer in Bewegung – sowohl beruflich als auch privat. Dabei stehen sie vor zahlreichen Herausforderungen: Beruf, Familie, soziale Verpflichtungen und persönliche Ziele erfordern nicht nur körperliche Energie, sondern auch mentale Stärke. In dieser dynamischen Zeit ist es entscheidend, dass Frauen nicht auf sich selbst vergessen. Die Balance zwischen geistigem und körperlichem Wohlbefinden ist essenziell, um den täglichen Herausforderungen gewachsen zu sein. Die moderne Frau jongliert viele Rollen und trägt oft die Verantwortung für andere. Um wirklich stark zu sein, ist jedoch Selbstfürsorge unerlässlich. Das bedeutet, Zeit für sich selbst zu finden, um sowohl den Körper zu stärken als auch den Geist zu beruhigen.

LAND.FRAU.BEWEGT.

Freitag, 10. Jänner 2025



© Sissi Fugler

- 12.00 Uhr **Mittagessen**
(optional – extra zu bestellen und vor Ort zu bezahlen)
- 13.30 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**
Rückblick auf 70 Jahre Landfrauentagung
- 14.00 Uhr **Aktuelles aus der Politik**
- 14.45 Uhr **Bewegung als Gesundheitsexperten**
Mag. Arne Öhlknecht, Bewegungsrevolution
- 15.30 Uhr **Pause**
- 16.00 Uhr **Gesunde Gedanken**
Waltraud Liebmann, Bergbäuerin, Yogatrainerin,
TCM-Ernährungsberaterin
- 16.45 Uhr **BE YOU – Die Welt verkraftet das**
Verena Böhm, Empowerment-Coachin
und Mutmacherin
- 17.30 Uhr **Pause**
- 18.00 Uhr **Steirischer Abend und Abendessen**

VORTRÄGE



Bewegung als Gesundheitselixier

Mag. Arne Öhlknecht
Bewegungsrevolution

Bewegung ist ein Universalrezept... und ein Jungbrunnen noch dazu. Sport und regelmäßige körperliche Aktivität beugen Krankheiten vor, tragen zur Stressbewältigung bei und erhalten die Leistungsfähigkeit und Mobilität.

Vom Walken über Kraft- und Ausdauertraining bis zum ambitionierten Freizeitsport: Im sportwissenschaftlichen Impulsvortrag von Mag. Arne Öhlknecht werden maßgeschneiderte Gesundheitsspakete geschnürt.



Gesunde Gedanken

Waltraud Liebmann
Bergbäuerin, Yogatrainerin, TCM-Ernährungsberaterin

Wir denken ca. 60.000 Gedanken täglich und davon sind die meisten von unbewussten Glaubenssätzen geprägt. Gedanken speisen unsere Gefühle. Gefühle bestimmen unsere Kommunikation und unser Handeln. Wollen wir eine Veränderung in unserem Leben bzw. dass sich was bewegt, dürfen wir zu allererst unsere Gedanken hinterfragen.



©Kerstin Pomper

BE YOU – Die Welt verkräftet das

Verena Böhm
Empowerment-Coachin und Mutmacherin

In diesem inspirierenden Vortrag geht es darum, wie du deine volle Größe entfaltest und deinen authentischen Weg gehst. Verena teilt mit Humor und Leichtigkeit ihre Reise von der Einzelkämpferin zur Wegbereiterin für Frauen, die ihr volles Potential leben wollen.



© Sissi Furgler

LAND.FRAU.BEWEGT.

Samstag, 11. Jänner 2025

9.00 Uhr **Eröffnung
und Begrüßung**

9.15 Uhr **FRAUENPOWER –
die wichtigsten Learnings als
Fußballerin in einer Männerdomäne**

Viktoria Schnaderbeck
Ex-Profifußballerin | Keynote Speaker
Gründerin PRO-SPECTIVE

10.15 Uhr **Pause**

10.30 Uhr **WORKSHOPS**

12.30 Uhr **Zusammenfassung und Schlussworte**

13.00 Uhr **Mittagessen**

(optional – extra zu bestellen und vor Ort zu bezahlen)

Viktoria Schnaderbeck hat in ihrer Karriere als Profifußballerin viele Herausforderungen gemeistert. Trotz zahlreicher Rückschlägen wie Verletzungen und Vorurteile als Frau in einer Männerdomäne hat sie nie aufgegeben. Ihr Erfolg ist das Ergebnis von Durchhaltevermögen und der Überzeugung, dass Rückschläge Chancen zur Weiterentwicklung bieten.

Wichtige Erkenntnisse, die sie im Laufe ihrer Karriere gewonnen hat, sind: Erstens, ein persönliches Erfolgsteam zu bilden – Menschen, die einen unterstützen und motivieren. Zweitens, klare Grenzen zu setzen – besonders in einem Umfeld mit hohem Druck. Drittens, die Bedeutung von Allyship, also der Unterstützung von Frauen füreinander. Viktoria hat erkannt, wie wichtig es ist, dass Frauen im Sport und darüber hinaus zusammenhalten und sich gegenseitig stärken.

Ihre Geschichte zeigt, dass es sich lohnt, an sich selbst zu glauben, sich Unterstützung zu holen und niemals aufzugeben.



WORKSHOPS

Diese Workshops stehen am Samstag zur Auswahl:



Oberstübchen-Tango – Bewegtes Gedächtnis im Alltag

Georg Fleck-Obendrauf, Gedächtnis- und Konzentrationstrainer

Praktische Tipps und Übungen für den Alltag. In zwei Stunden bekommen die Teilnehmerinnen Ideen, um ihre geistige Beweglichkeit im Alltag zu fördern. Gemeinsam trainieren wir Bereiche wie z.B. Merkfähigkeit, logisches Denken, Wortfindung und vieles mehr. Es geht darum, das Gehirn durch verschiedene Impulse und Übungen lebendig zu halten.



Mit richtiger Ernährung geistig fit bis ins hohe Alter

Seminarbäuerin Petra Wippel

Unser aller Angst ist es, im Alter geistig nicht mehr so agieren zu können, wie wir es gerne möchten. Um dem vorzubeugen, sollte ich auch mein Gehirn bewegen und mit den richtigen Lebensmitteln versorgen. Aber wie kann ich das machen - mit einfachen Rezepten für jeden Tag und Gedächtnisübungen für Klein bis Groß, die sich in mein Familienleben ohne großen Aufwand einfügen lassen. Mit nur ein paar eingeführten Routinen kann man viel erreichen, um sich geistig in Bewegung zu halten.

Einige Kostproben und Rezepte, sowie lustige Gedächtnisübungen warten auf uns.

So gelingt jedes DIY-Projekt!

Elisabeth Vogl, Vogl Baumarkt

In diesem Workshop lernst du die Grundlagen für präzises Bohren und Dübeln auf verschiedenen Untergründen, damit dein Projekt zu Hause ein voller Erfolg wird. Erfahre, welches Material und Werkzeug am besten geeignet ist, um sichere und dauerhafte Verbindungen zu schaffen.

Zusätzlich hast du die Möglichkeit, verschiedenen Handwerkzeug auszuprobieren und zu lernen, welches Werkzeug für welches Projekt am besten passt. Vom Schleifen über Sägen – hier kannst du alles selbst in die Hand nehmen!



LAND.FRAU. BEWEGT.

Anmeldung

Freitag, 10. Jänner 2025

Optionales Mittagessen: ca. € 21,-

Bei Anmeldung bitte bekanntgeben!

Bezahlung des optionalen Mittagessens vor Ort!

Tagungsgebühr: 30,- EUR | inklusive: Vorträge, Kaffee/Tee, Kuchen, Äpfel, Wasser und Steirischer Abend mit Abendessen

Samstag, 11. Jänner 2025

Optionales Mittagessen: ca. € 21,-

Bei Anmeldung bitte bekanntgeben!

Bezahlung des optionalen Mittagessens vor Ort!

Tagungsgebühr: 25,- EUR | inklusive: Workshops, Materialkosten, Kaffee/Tee, Kuchen, Äpfel und Wasser

Zimmerreservierung und Bezahlung

Steiermarkhof


Ekkehard-Hauer-Straße 33,

8052 Graz

Tel. 0316 8050 7101

office@steiermarkhof.at

Reservierung und Bezahlung der Zimmer direkt beim Steiermarkhof



Anmeldung zur Tagung

Die Anmeldefrist für die Tagung endet am 6. Jänner 2025.
Bezahlung nach Rechnungslegung!

Die Anmeldung wird in der Landesgeschäftsstelle entgegengenommen:

Steirischen VP Frauen
Karmeliterplatz 5/1, 8010 Graz
Tel. 0316/60744 – 6412
info@vp-frauen.at

VORTEILSPREIS

50 €

Tagungsgebühr für Freitag und Samstag

70 Jahre Landfrauentagung

Steirische
VP Frauen



TAGUNG
LAND.FRAU.BEWEGT.
10./11. Jänner 2025
Bildungszentrum
Steiermarkhof
Ekkehard-Hauer-Straße 33
8052 Graz

Mit freundlicher Unterstützung:



ANMELDUNG bis 6. Jänner 2025

Vorname

Nachname

Adresse

Tel.

E-Mail

Anmeldung am:

- Freitag, 10. Jänner und Samstag, 11. Jänner zum Vorteilspreis um 50 € **Bezahlung nach Rechnungslegung!**
- Freitag, 10. Jänner 2025 (€ 30,-) Optionales Mittagessen (ca. € 21,- Bitte bekanntgeben – Bezahlung vor Ort!)
- Samstag, 11. Jänner 2025 (€ 25,-) Optionales Mittagessen (ca. € 21,- Bitte bekanntgeben – Bezahlung vor Ort!)

Anmeldung: Steirische VP Frauen, Karmeliterplatz 5/1, 8010 Graz | E-Mail: info@vp-frauen.at | Tel. 0316/ 60744 6412

Die Bäuerinnen.

