

## Was ist XXelle?

XXelle ist die Marke der Landesarbeitsgemeinschaft Frauen und HIV/Aids in NRW und in der landesweiten Frauenarbeit.

Diese Vernetzung hat sich aus der langjährigen Frauenarbeit der einzelnen Aidshilfen und deren Kooperationspartnerinnen und -partner entwickelt.

### Gemeinsam engagieren wir uns für:

- die Interessen von Frauen mit HIV/Aids sowie deren An- und Zugehörige,
- einen selbstverständlichen und diskriminierungsfreien Umgang mit HIV/Aids,
- ein realistisches Bild von HIV/Aids in der Öffentlichkeit,
- einen aktuellen Wissenstand bei allen relevanten Berufsgruppen.



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 neun XXelle-Standorten in NRW (Aachen, Ahlen, Bochum, Bonn, Dortmund, Düsseldorf, Duisburg, Essen, Köln) finden von August bis November 2017 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.

**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.

## 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)



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

Liebe Teilnehmerin,

mit der Einladung, das Grußwort zu schreiben, kam bei mir schon viel Bewegung in meinen Kopf: Was kann ich schreiben, wie soll ich zu solch einem Anlass schreiben? Welche Worte möchte ich euch mitgeben?

Bewegung begleitet uns tagtäglich, – manchmal unbewusst, automatisch, unbeachtet und manchmal bewusst und mit voller Aufmerksamkeit. Als positive Frauen können wir sehr davon profitieren, wenn wir uns entscheiden, uns bewusst und aufmerksam zu bewegen. Wenn wir sie, die Bewegung in unser Leben integrieren. Bewegung ist eine Art Psycho-Hygiene, egal ob körperlich, seelisch, politisch oder sozial, sie bringt uns nach vorn, heraus aus der Isolation, sie ermöglicht uns Begegnung! „Ein Schritt nach vorn und wir sind nicht mehr auf der gleichen Stelle“ – das bedeutet Veränderung!

Die berühmte Choreographin Pina Bausch hat einmal gesagt: „Es interessiert mich nicht, wie die Menschen sich bewegen, sondern was sie bewegt“.

Genau so ist es in diesem Moment, da ihr euch entschieden habt, an einem dieser Workshops teilzunehmen. Unsere Leben als positive Frauen können durch Bewegung bereichert werden. Mein eigener Weg als positive Aktivistin ist bis hier und heute ein Ausdruck von Bewegung. Damit habe ich sehr viel gelernt, viele Menschen kennengelernt und ich kann mir nicht vorstellen, jemals damit aufzuhören.

Mit Bewegung haben wir sowohl individuell als auch als Community viel zu gewinnen. Wenn ich mich entscheide mein Selbstwertgefühl zu stärken, bewege ich mich, bewege ich die Gruppe.

**Bewegt euch! Begegnet euch!  
Viel Spaß und viel Energie wünsche ich euch!**

Kelly Cavalcanti  
(HIV-Aktivistin)

## Informationen und verbindliche Anmeldung bei:

**AIDS-Hilfe Aachen e. V.**  
Alexandra Frings  
Zollernstr. 1  
52070 Aachen  
Telefon 0241/900 659 0  
[alexandra.frings@aidshilfe-aachen.de](mailto:alexandra.frings@aidshilfe-aachen.de)

**AIDS-Hilfe Ahlen e. V.**  
Sandra Köning  
Königstr. 9  
59227 Ahlen  
Telefon 02382/3193  
[info@aidshilfe-ahlen.de](mailto:info@aidshilfe-ahlen.de)

**Aidshilfe Bochum e. V.**  
Indra Mechnich  
Große Beckstr. 12  
44787 Bochum  
Telefon 0234/519 19  
[i.mechnich@bochum.aidshilfe.de](mailto:i.mechnich@bochum.aidshilfe.de)

**AIDS Hilfe Bonn e. V.**  
Alphonsine Kayinamura  
Obere Wilhelm Str. 4  
53225 Bonn  
Telefon 0228/949 090  
[alphonsine.kayinamura@aidshilfe-bonn.de](mailto:alphonsine.kayinamura@aidshilfe-bonn.de)

**aidshilfe dortmund e. v.**  
Nicole Hohenkirch  
Gnadenort 3-5  
44135 Dortmund  
Telefon 0231/188 877 0  
[hohenkirch@aidshilfe-dortmund.de](mailto:hohenkirch@aidshilfe-dortmund.de)

**Aidshilfe Düsseldorf e. V.**  
Kerstin Kollenberg  
Johannes-Weyer-Str. 1  
40225 Düsseldorf  
Telefon 0211/770 95-21  
[kerstin.kollenberg@duesseldorf.aidshilfe.de](mailto:kerstin.kollenberg@duesseldorf.aidshilfe.de)

**AIDS-Hilfe Duisburg/  
Kreis Wesel e. V.**  
Janina Boers  
Bismarckstr. 67  
47057 Duisburg  
Telefon 0203/666 633  
[janina.boers@aidshilfe-duisburg-kreis-wesel.de](mailto:janina.boers@aidshilfe-duisburg-kreis-wesel.de)

**Aidshilfe Essen e. V.**  
Christine Weißkopf  
Varnhorststr. 17  
45127 Essen  
Telefon 0201/10537-00  
[c.weisskopf@aidshilfe-essen.de](mailto:c.weisskopf@aidshilfe-essen.de)

**Aidshilfe Köln e. V.**  
Birgit Körbel  
Beethovenstr. 1  
50674 Köln  
Telefon 0221/20 203-32  
[koerbel@aidshilfe-koeln.de](mailto:koerbel@aidshilfe-koeln.de)

## Komm in Bewegung



© Bernd Wachmeister/pixelio.de

**Mit XXelle  
den Selbsthilfgedanken  
stärken**



## Komm in Bewegung – Workshops

### Resilienz: Die Kompetenz, flexibel auf Herausforderungen zu reagieren

Samstag, 05.08.2017 \* 10.00 bis 16.00 Uhr  
Referentin: Anja Friedemann, Work-Life Balance Coach, Bachelor of Science (Psychologie), Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
Im Resilienz-Training lernen Sie, eigene Ressourcen zu nutzen und neue Fähigkeiten zu entdecken, um besser mit Stress und wechselnden Anforderungen Ihres Lebens umgehen zu können.  
**Teilnehmerinnenanzahl: 5-8**  
Ort: Aidshilfe Düsseldorf e. V., Johannes-Weyer-Str. 1, 40225 Düsseldorf

### Hypnose

Montag, 14.08.2017 \* 14.00 bis 16.00 Uhr  
Referent: Andre Rosenthal, Hypnotiseur  
Nach einer kurzen Entspannung durch Hypnose fühlt man sich meist frisch und ausgeruht.  
**Teilnehmerinnenanzahl: max. 6**  
Mitbringen: bequeme Kleidung  
Ort: Aidshilfe Essen e. V., Varnhorststr. 17, 45127 Essen

### Pilates

Donnerstag, 17.08.2017 \* 08.30 bis 10.00 Uhr  
Die Körperwerkstatt Bochum lädt uns zu einer Schnupperstunde ein: Beweglichkeit und Sport ist die Grundvoraussetzung für ein gesundes und langes Leben. „Ein Mensch ist immer so alt wie seine Wirbelsäule!“, sagte schon Joseph Pilates, der Erfinder der heutigen Trendsportart Pilates.  
**Teilnehmerinnenanzahl: max. 8**  
Mitbringen: Sportkleidung, Getränk und Handtuch  
Ort: Körperwerkstatt, Hermannshöhe 7B, 44789 Bochum  
*Im Anschluss können wir gemeinsam das Patientenfrühstück der Aidshilfe Bochum e. V. besuchen.*

### Ferienausflug für Familien mit HIV in den Ketteler Hof

Mittwoch, 23.08.2017 \* 10.00 bis 18.00 Uhr  
XXelle Ruhrgebiet organisiert in diesem Jahr wieder einen Ferienausflug für Familien mit HIV.  
*Nähere Informationen und Anmeldeöglichkeiten gibt es bei den Aidshilfen Bochum, Dortmund, Düsseldorf, Duisburg und Essen.*

### Sanftes Rückentraining

Donnerstag, 07.09.2017 \* 10.30 bis 12.00 Uhr  
Die Körperwerkstatt Bochum lädt uns zu einer Schnupperstunde ein: Dieser Kurs ist darauf ausgelegt, sanft die Rückenmuskulatur aufzubauen und zu stärken. Für die Prävention ist dieser Kurs ein Muss. Aber auch, wenn bereits Schäden an der Wirbelsäule vorhanden sind, können Mobilität und Stabilität wieder auf ein gesundes Maß zurückgebracht werden.  
**Teilnehmerinnenanzahl: max. 8**  
Mitbringen: Sportkleidung, Getränk und Handtuch  
Ort: Körperwerkstatt, Hermannshöhe 7B, 44789 Bochum  
*Jeden Donnerstag von 9.00 bis 11.30 Uhr findet das Patientenfrühstück der Aidshilfe Bochum e. V. statt. Hier können wir uns auch vorher stärken und dann gemeinsam zur Körperwerkstatt gehen.*

### Komm in Bewegung! Schnupperangebot für Menschen mit Lust auf mehr positive Energien im Alltag

Donnerstag, 07.09.2017 \* 15.00 bis 18.00 Uhr  
Referentin: Anja Wolff, Diplom- und Entspannungspädagogin  
Positive Energien für den Alltag lassen sich steigern durch verschiedene Entspannungstechniken, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen. Die Teilnehmerinnen lernen innere Blockaden zu erkennen und Blitzentspannungstechniken selbstbestimmt einzusetzen.  
**Teilnehmerinnenanzahl: 6-12**  
Mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung und eine Decke  
**Anmeldung erforderlich!**  
Ort: AIDS-Hilfe Duisburg/Kreis Wesel e. V., Bismarckstr. 67, 47057 Duisburg

### Shakti in Motion – Ein ganzheitlicher Workshop für Frauen

Samstag, 09.09.2017 \* 11.00 bis 16.00 Uhr  
Referentin: Maria Schneiders, Tänzerin, Choreographin und Tanzlehrerin  
Shakti in Motion richtet sich an alle Frauen – Mamas, gestandene Frauen, sich-in-einer-Umbruchsphase-Befindende, Businessfrauen, Mauerblümchen, wilde Frauen, „zu-nette-Frauen“ ...  
Wir werden: Körper, Geist & Seele in Einklang bringen, Zeit für mich und meinen Körper haben, neue Energie schöpfen, Resilienz stärken mithilfe von Tanzimprovisation (freies Tanzen) & Körperwahrnehmung, Atem- & Stimmübungen, Meditationen & kontemplative Übungen.  
**Teilnehmerinnenanzahl: 3-15**  
Mitbringen: bequeme Kleidung  
**Kinderbetreuung nach Anmeldung möglich.**  
Ort: Aidshilfe Köln e. V., Beethovenstr. 1, 50674 Köln  
*Die Termine (09.09., 16.09., 30.09., 07.10.) bauen aufeinander auf, können aber auch gerne einzeln besucht werden.*

### Yoga: Mehr Energie für den Alltag

Mittwoch, 13.09.2017 \* 17.00 bis 19.00 Uhr  
Referentin: Katharina Niewerth, Yogalehrerin und Ergotherapeutin  
Yoga aktiviert und harmonisiert Körper, Geist und Seele auf ganz einfache Weise. An diesem Abend lernen wir einfache, aber wirkungsvolle Übungen für morgens und abends sowie eine Entspannungs- und Meditationsübung.  
**Teilnehmerinnenanzahl: 5-10**  
Mitbringen: warme, bequeme Kleidung, kleines Kissen zum Sitzen und Decke, Yogamatte (falls vorhanden)  
Ort: aidshilfe dortmund e. v. (im caféplus), Gnadenort 3-5, 44135 Dortmund

### Schritt für Schritt – am Rhein entlang

Donnerstag, 14.09.2017 \* ab 13.00 Uhr  
Um in Bewegung zu kommen benötigen wir nicht viel! Wir werden zum Rhein Ufer spazieren gehen und an einem schönen Platz eine Runde „Völkerball“ spielen. Der Rheinausblick sorgt zum Schluss für die Entspannung.  
**Teilnehmerinnenanzahl: 5-8**  
Mitbringen: Sportschuhe, eine Kitzge (Wickeltuch) und zwei Bälle  
Treffpunkt: AIDS Hilfe Bonn e. V., Obere Wilhelm Str. 4, 53225 Bonn

### Shakti in Motion – Ein ganzheitlicher Workshop für Frauen

Samstag, 16.09.2017 \* 11.00 bis 16.00 Uhr  
Beschreibung siehe Termin 09.09.2017  
Ort: Aidshilfe Köln e. V., Beethovenstr. 1, 50674 Köln

### Dem Schweinehund ein Beinchen stellen ...

Dienstag, 26.09.2017 \* 17.30 bis 20.30 Uhr  
Referentin: Indra Mechnich, Hypno-Coach und Reiki-Meisterin  
Wer kennt ihn nicht? Diesen inneren Schweinehund, der uns bei vielen Entscheidungen im Weg steht? Heute tricksen wir ihn mit verschiedenen Methoden einfach mal aus und lassen alte Gewohnheiten hinter uns.  
Teilnehmerinnenanzahl: 4-8  
Mitbringen: bequeme Kleidung  
Ort: AIDS-Hilfe Aachen e. V., Zollernstr. 1, 52070 Aachen

### Shakti in Motion – Ein ganzheitlicher Workshop für Frauen

Samstag, 30.09.2017 \* 11.00 bis 16.00 Uhr  
Beschreibung siehe Termin 09.09.2017  
Ort: Aidshilfe Köln e. V., Beethovenstr. 1, 50674 Köln

### „Finde dein Element“

Freitag, 06.10.2017 \* 14.00 bis 17.00 Uhr  
Referentin: Christine Weißkopf, Dipl.-Pädagogin, Tanzpädagogin KK DGT  
Tanz durch die Elemente: Feuer/Wasser/Luft/Erde  
**Teilnehmerinnenanzahl: max. 8**  
Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen  
Ort: Aidshilfe Essen e. V., Varnhorststr. 17, 45127 Essen (Gruppenraum 1. Etage)

### Shakti in Motion – Ein ganzheitlicher Workshop für Frauen

Samstag, 07.10.2017 \* 11.00 bis 16.00 Uhr  
Beschreibung siehe Termin 09.09.2017  
Ort: Aidshilfe Köln e. V., Beethovenstr. 1, 50674 Köln

### Tai Chi

Mittwoch, 11.10.2017 \* 19.30 bis 21.30 Uhr  
Die Körperwerkstatt Bochum lädt uns zu einer Schnupperstunde ein: Tai Chi ist ein sehr altes, chinesisches, meditatives Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten.  
**Teilnehmerinnenanzahl: max. 8**  
Mitbringen: Sportkleidung, Getränk und Handtuch  
Ort: Körperwerkstatt, Hermannshöhe 7B, 44789 Bochum

### Trau Dich: Spaß und Action im Hochseilgarten

Freitag, 13.10.2017 \* 18.30 bis 20.30 Uhr  
Anleitung: Geschulte Teamer des BigWall Kletterzentrum Ahlen  
Wir schnuppern gemeinsam Höhenluft: zwei Parcours in unterschiedlicher Höhe bieten mit verschiedenen Stationen alles, was für das erste Erlebnis im Hochseilgarten wichtig ist.  
**Teilnehmerinnenanzahl: 4-12**  
Mitbringen: bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe  
Ort: BigWall Kletterzentrum Ahlen GmbH & Co KG, Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen  
*Im Anschluss können wir den Abend auf der Café-Galerie mit gutem Ausblick auf die Kletterwände ausklingen lassen.*

### ZUMBA

Samstag, 14.10.2017 \* 15.45 bis 17.00 Uhr  
Referentin: Mirjam Langer, Official Zumba Instructor  
Zumba ist das Fitnessprogramm, das Spaß bereitet und gleichzeitig Bewegung und Tanz, lateinamerikanische Rhythmen verbindet.  
**Teilnehmerinnenanzahl: 4-10**  
Mitbringen: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe  
Treffpunkt: Aidshilfe Bochum e. V., Große Beckstr. 12, 44787 Bochum (Eingang vom WIR-Zentrum für Sexuelle Gesundheit und Medizin)  
*Veranstaltungsort: Ballettschule Bunzel, Untere Marktstraße 9, 44787 Bochum (genau auf der anderen Straßenseite).*

### Frauenernetzungstag

Samstag, 22.10.2017 \* 10.00 bis 18.00 Uhr  
Alle zwei Jahre lädt XXelle zu einem Vernetzungstreffen HIV-positiver Frauen im Ruhrgebiet.  
Ort: Lore-Agnes-Haus, Lützowstr. 32, 45141 Essen  
*Weitere Informationen: Aidshilfe Essen e. V., Christine Weißkopf, Varnhorststr. 17, 45127 Essen (Kontakt siehe Rückseite).*

### ZUMBA

Mittwoch, 08.11.2017 \* 16.00 bis 17.00 Uhr  
Beschreibung siehe Termin 29.10.2017  
**Teilnehmerinnenanzahl: 3-6**  
Ort: AIDS Hilfe Bonn, Obere Wilhelm Str. 4, 53225 Bonn

### Aus dem Herzen leben – Yoga & Klang

Mittwoch, 08.11.2017 \* 17.00 bis 19.00 Uhr  
Referentin: Larissa Israel, Klangheil-Therapeutin, Yogalehrerin  
Wünschst Du Dir auch manchmal mehr in Deinem Herzen zu sein und mehr aus Deinem Herzen zu leben? Kennst du dieses Gefühl? Möchtest Du es kennenlernen oder vertiefen? Dann ist dieser Abend genau richtig dafür! Durch ausgewählte Übungen und die Kunst der Klangheilung wollen wir auf die Impulse des Herzens hören (lernen) und diese in den Alltag mit hinein nehmen.  
**Teilnehmerinnenanzahl: 5-10**  
Mitbringen: warme, bequeme Kleidung, kleines Kissen zum Sitzen und Decke, Yogamatte (falls vorhanden)  
Ort: aidshilfe dortmund e. v. (im caféplus), Gnadenort 3-5, 44135 Dortmund

### Jazz Dance

Donnerstag, 09.11.2017 \* 19.30 bis 21.00 Uhr  
Die Körperwerkstatt Bochum lädt uns zu einer Schnupperstunde ein: Jazz Dance ist eine abwechslungsreiche und dynamische Tanzform, in der mit rhythmischen Choreographien Muskelaufbau, Koordination, Flexibilität und Kondition gefördert werden.  
**Teilnehmerinnenanzahl: max. 8**  
Mitbringen: Sportkleidung, Getränk und Handtuch  
Ort: Körperwerkstatt, Hermannshöhe 7B, 44789 Bochum