



Vitamin F-Veranstaltungen

- 21.11.92:** 1. Frühstück: „**Freiträume – Freiräume**“, Referentin: Mechthild Kretz
- 24.04.93:** 2. Frühstück: „**Krisen als Chance**“, Referentin: Clara Endenburg
- 23.10.93:** 3. Frühstück: „**Lebenslanges Glück in der Partnerschaft – Ein Mythos oder eine reelle Chance?**“, Referentin: Hiltrud Franken-Horstmann (Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Bruchsal)
- 26.02.94:** 4. Frühstück: „**Durch Kinder dem Kind in mir begegnen**“, Referentin: Ursula Ruoff
- 30.04.94:** **Frauen-Info-Börse** im Hof des evangelischen Gemeindehauses
- 08.10.94:** 5. Frühstück: „**Verletzt, gekränkt, enttäuscht**“, Referentin: Ruth Kölbel
- 18.02.95:** 6. Frühstück: „**Wo gehobelt wird fallen Späne**“ – **Unser Umgang mit Aggressionen**, Referentin: Heidi von Wedemeyer
- 24.06.95:** 7. Frühstück: „**Träume und Traumsymbole**“, Referentin: Roswitha Wolfmüller
- 18.11.95:** 8. Frühstück: „**Finde Mut zu Dir selbst – Selbstsicherheit lernen**“, Referentin: Karin Bundschuh-Müller
- 10.2.96:** 9. Frühstück: „**Stil und Farbe – wie viel, wovon?**“, Referentin: Carmen Engelmann, Pantomime: Dr. Andrea Groß
- 22.06.96:** 10. Frühstück: „**Von der Freiheit loszulassen**“, Referentin: Karin Vorländer,
- 08.11.96:** 1. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer, Jubiläumsveranstaltung zu unserem 10. Frühstück: „**Die Kunst einander zu verstehen**“, Referenten: Mechthild und Günther Kretz,
- 22.02.97:** 11. Frühstück: „**Der Stoff aus dem die Kleider sind – über die Herstellung und Verträglichkeit von Textilien für Gesundheit und Umwelt**“, Referentin: Mechthild Bauer,
- 14.6.97:** 12. Frühstück: „**Frau und Geld – Eignes Geld ist Goldes wert**“, Referentin: Brunhilde Krumes
- 14.11.97:** 2. Vitamin F am Abend: Jubiläumsveranstaltung für Frauen und Männer zum **5-jährigen Bestehen**: „**Die Kirschen in Nachbars Garten – über die Treue**“, Julia Onken, Buchautorin
- 14.02.98:** 13. Frühstück: „**Mut zur Mittelmäßigkeit – die entspannte Mitte finden**“, Referentin: Beatrix Böni aus Zürich
- 27.06.98:** 14. Frühstück: „**Was wechselt in den Wechseljahren?**“, Dr. Ulrike Ullmann (Leiterin von pro familia Karlsruhe), Kabarett: Ulla Greiler, Ann-Kathrein Lech-Gebhardt
- 08.10.98:** Vitamin F am Abend für WORTstark: „**Das grausame Ritual – über genitale Verstümmelung von Mädchen und Frauen in Afrika**“, Ines Laufer von „terre des femmes“
- 14.11.98:** 15. Frühstück: „**Angst lähmt – Mut befreit**“, Referentin: Ulla Graf

- 27.02.99:** 16. Frühstück: „**Hildegard von Bingen (1098-1179), - Visionärin, Heilkundige und Musikerin – eine geniale Frau wurde 900 Jahre alt.**“, Referentin: Hildegard Seng
- 03.07.99:** 17. Frühstück: „**Junge, Junge – Mann, oh Mann. Wie wir Jungen erziehen, stark und sensibel zu sein.**“, Referentin: Verena Kracke
- 12.11.99:** 3. Vitamin-F am Abend, eine Veranstaltung für Frauen und Männer: „**Ein Kick für die Partnerschaft. Heraus aus dem gewohnten Nebeneinander – hinein in eine lebendige Beziehung.**“, Referent: Dieter Müller
- 12.02.00:** 18. Frühstück: „**Ja zum Leben – Ja zum Sterben.**“, Referentin: Helgard Dietmeier, Diakonie Karlsruhe
- 17.06.00:** 19. Frühstück: „**Wenn Essen zum Problem wird**“, Referentin: Jutta Kolletzki
- 17.11.00:** 4. Vitamin F am Abend, eine Veranstaltung für Frauen und Männer: **Ein Abend mit Märchen aus dem Orient**, Gisela Borchering
- 24.03.01:** 20. Frühstück: „**For ever young**“, Dr. Ulrike Ullmann (Leiterin von pro familia Karlsruhe),
- 23.06.01:** 21. Frühstück: „**Mitten im Leben – mitten am Tag – meine Mitte finden**“, Referentin: Hildegard M. Seng
- 20.10.01:** 22. Frühstück: „**Mal lieb ich dich, mal hass ich dich – die schwierige Balance zwischen Müttern und Töchtern**“, Referentin: Hiltrud Franken-Horstmann (Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Bruchsal)
- 23.11.01:** 5. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: **Meditatives Tanzen** mit Christina Fromm
- 09.03.02:** 23. Frauenfrühstück: „**Jetzt pack ich's an – so komme ich meinem Lebensplan auf die Spur**“, Referentin: Angela Seifert
- 08.06.02:** 24. Frühstück: „**Langsamere Leute leben leichter – starke Stresser stöhnen schwer**“, Referentin: Beatrix Böni aus Zürich
- 15.11.02:** 6. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: „**Sin die noch z'amme**“, Harald Hurst–**10jähriges Jubiläum von Vitamin-F**
- 22.03.03:** 25. Frauenfrühstück: „**Herzenssache - das Herz, mehr als ein Organ?**“, Referentin: Hildegard Seng
- 28.06.03:** 26. Frauenfrühstück: „**Wachsein für das Kommende. Positive Stärken für die Zukunft entwickeln**“, Referentin: Bärbel Hermann
- 07.11.03:** 7. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: „**Ich bin so wild nach deinem Erdbeermund. Ein lyrischer Abend**“ mit Patricia Conrad-Amaury
- 07.02.04:** 27. Frauenfrühstück: „**Die (un)heimliche Macht der Gedanken**“, Referentin: Anne-Rose Stöckle aus Weingarten
- 15.05.04:** 28. Frauenfrühstück: „**Darüber müssen wir reden. Das Gespräch in der Familie verbessern, Konflikte lösen lernen (Familienkonferenz)**“, Referentin: Christine Woltmann
- 12.11.04:** 8. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: „**Ratatui - Vom Balkan in den Garten Eden.** Texte: Winfried Uhrig

- 26.11.04:** Sonderveranstaltung am Abend: „**Wie ich lernte, das Unkraut zu lieben**“ – Begegnung mit Maria Sperring
- 26.02.05:** 29. Frauenfrühstück: „**Freundinnen: Süßes, Saures, Dynamit. Was Freundinnen einander bedeuten**“, Referentin: Rosalie Maag
- 25.06.05:** 30. Frauenfrühstück: „**Nur wer frei ist, hat Platz für Neues. Mein Leben entrümpeln, weg mit dem Ballast.**“, Referentin: Bärbel Hermann
- 29.10.05:** 31. Frauenfrühstück: „**Der eigenen Kreativität auf der Spur. Künstlerinnen berichten**“, Ursula Baumung, Evelyn Daubenspeck, Christina Fromm, Heidi Harmsen, Gila Plohnke
- 11.02.06:** 32. Frauenfrühstück: „**Geishas, was verbirgt sich hinter der weißen Maske**“, Referentin: Dr. Eva Paur
- 10.06.06:** 1. Frauenkreativmarkt (als Folgeveranstaltung zum 31. Frauenfrühstück) „**Klein-Montmartre**“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 24.06.06:** 33. Frauenfrühstück: „**Wer lacht erschreckt sein Unglück. Über das Lachen, eine erstaunliche menschliche Fähigkeit**“, Referat & Clownerien: Julia Hartmann + Töchter
- 24.11.06:** 9. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer mit dem **Meister des Varieté-Marionettenspiels Stefan Blinn**
- 3.03.07:** 34. Frauenfrühstück: „**Glück ist nicht nur Glückssache. Wie man zu seiner Lebenszufriedenheit beitragen kann**“, Hiltrud Franken-Horstmann (Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Bruchsal)
- 23.06.07:** 2. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 15.09.07:** 35. Frauenfrühstück: „**Frida Kahlo wird 100**“, Referentin: Kiriakoula Damoulakis, Kunsthistorikerin, Lateinamerikanische Tänze: Diana Rosa Reinig & Ricardo de Freitas, Deutsche Meister HGR II S-Latein, 3. bzw. 6. der deutschen Profi-Latein-Rangliste, Heidelberg 2007
- 27.10.07:** 3. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 16.11.07:** 10. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer, **15jähriges Jubiläum von Vitamin F**
- 23.02.08:** 36. Frauenfrühstück: „**Wenn Beziehungen älter werden. Wie die Liebe bleibt. Die Kunst erneut zu lieben**“, Referentin: Dr. Ulrike Ullmann (Leiterin von pro familia Karlsruhe)
- 14.06.08:** 4. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Rathausplatz
- 20.09.08:** 37. Frauenfrühstück: „**Biologie des Glücks: Warum Schokolade und Joggen glücklich machen**“, Referentin: Dr. Andrea Groß, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
- 14.11.08:** 11. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: „**Die Lust zu zaubern**“, ein zauberhafter Abend mit dem Zauberer Joachim Bell
- 14.03.09:** 38. Frauenfrühstück „**Das Enneagramm: Die 9 Gesichter der Seele**“, Referentin: Claudia Schäfer
- 27.06.09:** 5. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Rathausplatz
- 26.09.09:** 39. Frauenfrühstück „**Simone de Beauvoir: Ein Frauenleben. Zum 100. Geburtstag einer bewegten Frau**“, Referentin: Kiriakoula Damoulakis

- 20.11.09:** 12. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: **Pantomime mit Peter Herrmann.**
- 20.02.10:** 40. Frauenfrühstück „**Ich stehe nicht mehr zur Verfügung. Wege aus der Verstrickung**“, Referentin: Hiltrud Franken-Horstmann (Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Bruchsal)
- 27.06.10:** 6. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Rathausplatz
- 25.09.10:** 41. Frauenfrühstück „**Das weibliche Gehirn: warum Frauen anders sind als Männer**“, Referentin: Dr. med. Ulrike Ullmann (Leiterin von pro familia Karlsruhe), Unterhaltung & Clownerien: Siegfried Blattner, Schauspieler aus Weingarten
- 27.11.10:** 42. Frauenfrühstück „**Noch einmal leben vor dem Tod. Gedanken zu Abschied, Sterben, Tod und Trauer**“ Referentin: Claudia Schäfer
- 11.02.11:** 13. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer „**S’isch überall ebbes**“ mit Harald Hurst
- 21.05.11:** 43. Frauenfrühstück, Thema: "**Ich bin nicht auf der Welt, um so zu sein wie du mich haben willst**", Referentin: Christine Harsch-Schmutzer
- 02.07.11:** 7. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Rathausplatz
- 15.10.11:** 44. Frauenfrühstück, Thema: „**Ich höre, was du wirklich sagst**“ – Das Paar im Gespräch, Referentin: Hiltrud Franken-Horstmann (Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Bruchsal)
- 28.01.12:** 45. Frauenfrühstück, Thema: „**Liebe dich selbst, dann ist es egal wer dich ärgert**“, Referentin: Silvia Richter-Kaup
- 21.04.12:** 46. Frauenfrühstück, Thema: „**Zeitkrankheit Burnout: Warum Menschen ausbrennen und was wir dagegen tun können**“, Referentin: Dr. Tomke van den Hoover
- 23.06.12:** 8. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 13.10.12:** 47. Frauenfrühstück – **20jähriges Jubiläum von Vitamin F** mit der Frauenkabarettgruppe **Marie & Sophie** (Marlene Kern & Ute Vollmar) aus Königsbach-Stein
- 19.01.13:** 48. Frauenfrühstück, Thema: „**Vom Unsinn des Perfektionismus & wie wir der Perfektionismus-Falle entkommen**“, Referentin: Dr. Ute Bayer
- 27.04.13:** 49. Frauenfrühstück, Thema: „**Verzeihen, eine heilsame Kraft**“, Referentin: Juliane Vogel
- 29.06.13:** 9. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 16.11.13:** 50. Frauenfrühstück, Thema: „**Dankbarkeit, Kraftquelle für ein erfülltes Leben**“, Referentin: Ricarda Hecke-Schäfer
- 25.01.14:** 51. Frauenfrühstück „**Die Kunst in Gesichtern zu lesen**“, Referentin: Ulla Vogeley
- 05.04.14:** 52. Frauenfrühstück: „**Aschenputtels Schicksal und andere schaurige Geschichten**“, Krimifrühstück mit Eva Klingler, Autorin von Baden-Krimis
- 28.06.14:** 10. Frauenkreativmarkt **Klein Montmartre** auf dem Weingartener Rathausplatz
- 15.11.14:** 53. Frauenfrühstück „**Farbe & Duft: Botschaften für Ihr Wohlbefinden**“, Referentin: Manuela Seith (Inhaberin des Ladens Energie & Farbe, Uhlandstr., Karlsruhe)

- 31.01.15** 54. Frauenfrühstück „**Für mich soll's rote Rosen regnen**“ – Texte & Geschichten von und über Hildegard Knef
- 25.04.15** 55. Frauenfrühstück „**Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit**“ mit Dr. Beate Lechler
- 27.06.15** 11. Frauen-Kreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 23.09.15** 14. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: Lesung mit Prof. Wacker, Fürst-Stirum-Klinik Bruchsal: „**Isaaks Töchter**“, 19:30 Uhr, Turmzimmer, Rathaus Weingarten
- 14.11.15** 56. Frauenfrühstück „**Wie man sich von 'Müll' im Kopf befreit und verborgene Schätze hebt – Impulse für Frauen, die (immer wieder schnell) mit sich in Frieden kommen wollen**“ mit Silvia Richter-Kaupp
- 20.02.16** 57. Frauenfrühstück "**Resilienz. Nicht kentern, trotz rauer See - Die innere Widerstandskraft stärken**" mit Eva Danker (Diplom-Psychologin)
- 30.04.16** 58. Frauenfrühstück „**Sagen, was Sache ist – Über interkulturelle Kommunikation**“ mit Ursula Becky (Kommunikationswissenschaftlerin)
- 02.07.16** 12. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 30.09.16** 15. Vitamin F am Abend für Frauen und Männer: „**Mol gucke**“, Ein Abend mit Harald Hurst
- 12.11.16** 59. Frauenfrühstück, „**Niki de Saint Phalle: Künstlerin mit Frauen-Power**“ mit Kiriakoula Damoulakis (Kunsthistorikerin)
- 04.02.17:** 60. Frauenfrühstück: „**Umgang mit unterschiedlichen Menschen: Wie bauen Sie eine gute Beziehung zu Menschen auf. Das Vier-Farben-Modell nach C.G. Jung**“, Referentin: Christine Biswenger aus Reutlingen
- 20.05.17:** 61. Frauenfrühstück: „**Was wird denn hier gespielt? Frauen kommunizieren! Männer auch... anders!**“, Referentin: Irma Boss
- 01.07.17:** 13. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 21.10.17:** 62. Frauenfrühstück. Wir feiern **25 Jahre Vitamin F**, „**Frau Antje und die Ukulele - Durchgeknallt und nix wie weg**“ Frauenkabarett
- 27.01.18** 63. Frauenfrühstück mit Ute Walch: „**Lebe leichter oder: was meine Handtasche über mich erzählt**“
- 14.04.18** 64. Frauenfrühstück mit Christine Biswenger „**Was eine Beziehung glücklich macht/ Update für die Liebe**“
- 30.06.18** 14. Frauenkreativmarkt „**Klein-Montmartre**“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 17.11.18** 65. Frauenfrühstück mit Kiriakoula Damoulakis, Thema: "**Die neue Frau im Bild der 20iger Jahre. 100 Jahre Frauenwahlrecht in Deutschland**"
- 26.01.19** 66. Frauenfrühstück mit Karin Bacher. Vortrag und Diskussion "**Immer schön souverän bleiben! Der schlagfertige Umgang mit manipulativem oder aggressivem Verhalten**"
- 18.05.19** 67. Frauenfrühstück mit Dr. phil. Annette Roser, Thema: „**Leben in Fülle. Wie wir durch die Arbeit mit dem inneren Kind unser Potenzial entfalten können**"

- 29.06.19** 15. Frauenkreativmarkt „Klein-Montmartre“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 19.10.19** 68. Frauenfrühstück mit Sandra Schütz, Thema: „**Good WEIBrations – Die eigene Weiblichkeit leben!**“
- 18.01.20** 69. Frauenfrühstück mit Sabine Rettinger, Thema: "**Vom Gönnen können: Eine der heilsamsten Fähigkeiten unserer Seele**"
- ***** Corona-Pause *****
- 25.06.22** 16. Frauenkreativmarkt „Klein-Montmartre“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 15.10.22** 70. Frauenfrühstück mit Kiriakoula Damoulakis, Thema: "**Josephine Baker: Weltstar - Freiheitskämpferin - Ikone** (Frauenbiografie) - **Wir feiern 30 Jahre Vitamin F**"
- 04.02.23** 71. Frauenfrühstück mit Sonja Gäng, Thema: „**Starke Frauen, mentale Gesundheit. Was uns Frauen auch in Krisenzeiten stark macht**“
- 13.05.23** 72. Frauenfrühstück mit Sabine Rettinger, Thema: „**Auf der Suche nach dem Sinn. Hilfe aus der Logotherapie Viktor Frankls**“
- 24.06.23** 17. Frauenkreativmarkt „Klein-Montmartre“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 21.10.23** 73. Frühstück mit Katharina Pamela Körner, Thema: „**Vom Überleben ins Leben. Vom Tod eines geliebten Menschen**“
- 03.02.24** 74. Frauenfrühstück mit Imke Naudascher, Thema: „**Demenz, wenn ein geliebter Mensch nach und nach verschwindet**“
- 11.05.24** 75. Frauenfrühstück mit Jutta Burger, Thema: „**Belastungen & Herausforderungen des Alltags gelassen meistern**, Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung - mehr als eine Methode
- 29.06.24** 18. Frauenkreativmarkt „Klein-Montmartre“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 19.10.24** 76. Frauenfrühstück mit Simone Maria Dietz, Thema: „**Schuhe – Geschichte einer Leidenschaft**“
- 15.02.25** 77. Frauenfrühstück mit Dr. Silke Linder, Thema: „**Die weibliche Kraft im Jahreszyklus**“
- 24.05.25** 78. Frauenfrühstück mit Karin Giraud, Thema: „**Glücklich sein lernen**“
- 28.06.25** 19. Frauenkreativmarkt „Klein-Montmartre“ auf dem Weingartener Rathausplatz
- 25.10.25** 79. Frauenfrühstück mit Kiriakoula Damoulakis, Thema: „**Coco Chanel: Einblicke in das bewegte Leben der Stil-Ikone**“ - **Wir feiern 33 Jahre Vitamin F**
- 31.01.26** 80. Frauenfrühstück mit Poet*innen der Landkulturschaffenden Südwest e.V., nämlich Tina Homburg, Sarah Reinholz, Semolina, Christiane Stork, Johannes Musielski & Rolf Suter, Thema: „**Fraueng'schichten & Weiberkram**“
- 25.04.26** 81. Frauenfrühstück mit Christine Mayer, Thema: „**Für mich soll's rote Rosen regnen – über das Leben von Hildegard Knief anlässlich ihres 100. Geburtstages am 28.12.2025**“
- 27.06.26** 20. Frauenkreativmarkt „Klein-Montmartre“ auf dem Weingartener Rathausplatz

17.10.26 82. Frauenfrühstück Simone Maria Dietz, Thema: „**Frauen in der Kunst des 20. Jahrhunderts**“