

Bildungsurlaub:

Frauengesundheit im Alter – Meine Gesundheit, mein Alter und ich

Zielgruppe:

Für Frauen in und nach der Menopause

Lerninhalte und Lernziele:

Das Älterwerden als Frau bringt viele Veränderungen mit sich – sowohl körperlich als auch geistig und seelisch. Aber was genau brauchen Körper, Geist und Seele von Frauen im Alter? Dieser Bildungsurlaub bietet die Möglichkeit, genau dies herauszufinden. Anhand von kleinen Vorträgen, Einzel- und Partnerübungen beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

- Gesunde Lebensweise: Ernährung, Ausdauer, Krafttraining, Gleichgewicht, Erhaltung der Beweglichkeit, Prophylaxe von Alterserkrankungen
- Mentale Gesundheit: Lebenslanges Lernen, Flexibilität, Gedächtnis-training
- Kreative und seelische Entwicklung: Selbstliebe, den eigenen Stil finden, Malen, Tanzen und Singen

Die Dozentin gibt viele praktische Tipps und Übungen aus ihrer ärztlich-gynäkologischen Praxis an die Hand, mit denen wir uns selbst während körperlicher und seelischer Veränderungsprozesse unterstützen und Vitalität und Lebensfreude entwickeln können.

Kursleiter:in:

Dr. med. Susanne Hofmann

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (bis 1998 als Oberärztin, danach selbstständig)

Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von Arbeitnehmer:innen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.

Konzept:

Frauengesundheit im Alter – Meine Gesundheit, mein Alter und ich

Termin + Unterrichtsstunden: 02. - 06.02.2026, 38 Ustd.

Zeiten: Mo –Do 9:30 – 17:00 Uhr , Fr 9:30 – 14:30 Uhr

MONTAG (8 USTD)

09:30 – 10:15: Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen

10:15 – 10:45: Programmvorstellung: Die 3 Säulen der körperlichen und seelischen Gesundheit: Körper – Geist – Seele

10:45 – 11:00: PAUSE

11:00 – 11:45: Gruppenübung zum Körpergefühl

11:45 – 12:30: Vortrag und Gespräch: 1. Säule Körper

12:30 – 13:30: MITTAGSPAUSE

13:30 – 13:45: Körperübung

13:45 – 14:30: Vortrag und Gespräch: 2. Säule Geist

14:30 – 14:45: Kurze Lockerungsübung

14:45 – 15:30: Vortrag und Gespräch: 3. Säule Seele

15:30 – 15:45: PAUSE

15:45 – 16:30: Vortrag: Bedeutung der Ernährung für alle drei Säulen

16:30 – 17:00: Tagesabschluss

DIENSTAG (8 USTD)

09:30 – 10:30: Ankommen, Einführung, Thema heute: Körper

10:30 – 11:15: Übungen zum Gleichgewicht

11:15 – 11:30: PAUSE

11:30 – 12:15: Vortrag zum Thema Klimakterium

12:15 – 12:45: Übungen zum Krafttraining

12:45 – 13:45: MITTAGSPAUSE

13:45 – 14:45: Vortrag: Prophylaxe von Alterserkrankungen

14:45 – 15:00: PAUSE

15:00 – 16:30: Thema Beckenboden und Inkontinenz: Vortrag und Übungen

16:30 – 17:00: Tagesabschluss

MITTWOCH (8 USTD)

09:30 – 10:30: Ankommen, Einführung, Thema heute: Geist

10:30 – 11:15: Yoga-Übungen

11:15 – 11:30: PAUSE

11:30 – 12:15: Vortrag und Gespräch: Epigenetik

12:15 – 13:00: Vortrag und Gespräch: Positive Motivation

13:00 – 14:00: MITTAGSPAUSE

14:00 – 15:30: Gruppenübungen zum Gehirnjogging

15:30 – 15:45: PAUSE

15:45 – 16:30: Gruppengespräch zum Thema: Wer bin ich? Einzigartigkeit!

16:30 – 17:00: Tagesabschluss

DONNERSTAG (8 USTD)

09:30 – 10:15: Ankommen, Einführung, Thema heute: Seele

10:15 – 10:45: Yoga-Übungen

10:45 – 11:00: PAUSE

11:00 – 12:30: Gespräch und Austausch: Möglichkeiten der Spiritualität

12:30 – 13:30: MITTAGSPAUSE

13:30 – 14:15: Vortrag und Gespräch: Antidepressive Ideen

14:15 – 15:00: Meditationsübung

15:00 – 15:15: PAUSE

15:15 – 16:30: (Selbst-) Hypnose in der Theorie und Praxis

16:30 – 17:00: Tagesabschluss

FREITAG (6 USTD)

09:30 – 10:15: Ankommen und Reflexion zum Wert der 3 Säulen

10:15 – 10:45: Yoga-Übungen

10:45 – 11:00: PAUSE

11:00 – 11:45: Vortrag und Gespräch: Medienkonsum

11:45 – 12:00: Lockerungsübung

12:00 – 12:45: Vortrag mit Bildern: Vorbilder im Alter

12:45 – 13:00: PAUSE

13:00 – 14:30: Reflexion und gemeinsamer Abschluss