

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, Gedächtnistraining
- 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.

Kursleiterin:

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: _____, 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