

# Frauengesundheit – entspannt & gesund Beruf und familiäre Verpflichtungen vereinbaren

---

Seminar-Nr. 2026 B043 EK

Termin 13.04.2026 bis 15.04.2026

Partnerorganisation  
Bund der Strafvollzugsbediensteten Deutschlands  
Landesverband NW

Tagungsstätte **Hotel Collegium Leoninum**  
Noeggerathstr. 34  
53111 Bonn  
Tel. +49 228 62980  
[info@leoninum-bonn.de](mailto:info@leoninum-bonn.de)

Seminarleitung **Sonja Belz**  
JVA Rheinbach

Dozentin **Katrin Berger**  
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Health Coach  
Therapeutin für Darm- und Frauengesundheit

# Kompetenzorientierte Lernziele

---

## Die Teilnehmenden

- kennen zentrale Besonderheiten der Frauengesundheit im beruflichen Kontext und können typische Belastungsfaktoren benennen.
- unterscheiden Stress, Erschöpfung und Burn-out anhand früher Warnzeichen und leiten passende erste Schritte zur Entlastung ab.
- verstehen grundlegende Zusammenhänge von hormonellen Veränderungen und können diese im Alltag besser einordnen.
- können beschreiben, wie Stress Hormone, Schlafqualität und Leistungsfähigkeit beeinflusst, und identifizieren persönliche Stressoren.
- entwickeln einen individuellen, realistischen Maßnahmenplan mit Techniken zur Stressregulation sowie Impulsen zu Ernährung, Bewegung, Regeneration und Schlaf zur Unterstützung der Hormonbalance.

**Online-Evaluation** Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

<b>Pausenzeiten</b>	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
	12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
	ab 18:30 Uhr	Abendessen

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie die Aktualisierung der Inhalte vor.

**Methoden** Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

## Inhalte

Montag, 13. April 2026

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 14:00 bis 14:30 Uhr | <b>Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage</b><br><b>Sonja Belz</b>   |
| 14:30 bis 18:00 Uhr | <b>Besonderheiten der Frauengesundheit im beruflichen Kontext</b><br><br><i>Vortrag, Diskussion</i><br><b>Katrin Berger</b> |

Dienstag, 14. April 2026

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 09:00 bis 17:00 Uhr | <b>Stress, Erschöpfung &amp; Burn-out: Warnzeichen frühzeitig erkennen</b> |
|                     | <b>Hormonelle Veränderungen verstehen</b>                                  |
|                     | (Zyklus, Perimenopause, Menopause)   |
|                     | <b>Einfluss von Stress auf Hormone, Schlaf &amp; Leistungsfähigkeit</b>    |

Mittwoch, 15. April 2026

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 09:00 bis 12:00 Uhr             | <b>Alltagstaugliche Strategien zur Stressregulation, Ernährung zur Unterstützung der Hormonbalance, Bewegung, Regeneration &amp; Schlaf</b><br><br><i>Vortrag, Diskussion und praktische Übungen</i><br><b>Katrin Berger</b> |
| 12:00 bis 12:30 Uhr             | <b>Auswertung des Seminars, Online Evaluation</b><br><b>Verabschiedung der Teilnehmenden</b><br><b>Sonja Belz</b>  |
| <b>Anschließend Mittagessen</b> |  |