



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
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.

Pausenzeiten

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 **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Sonja Belz

14:30 bis 18:00 Uhr **Besonderheiten der Frauengesundheit im beruflichen Kontext**

Vortrag, Diskussion

Katrin Berger

Dienstag, 14. April 2026

09:00 bis 17:00 Uhr **Stress, Erschöpfung & Burn-out: Warnzeichen frühzeitig erkennen**

Hormonelle Veränderungen verstehen

(Zyklus, Perimenopause, Menopause)

Einfluss von Stress auf Hormone, Schlaf & Leistungsfähigkeit

Vortrag, Diskussion und praktische Übungen

Katrin Berger

Mittwoch, 15. April 2026

09:00 bis 12:00 Uhr **Alltagstaugliche Strategien zur Stressregulation, Ernährung zur Unterstützung der Hormonbalance, Bewegung, Regeneration & Schlaf**

Vortrag, Diskussion und praktische Übungen

Katrin Berger

12:00 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation**
Verabschiedung der Teilnehmenden
Sonja Belz

Anschließend Mittagessen