

BGF Angebote im März

Schwerpunkt Frauengesundheit

Der Monat März steht im Zeichen der Frauengesundheit. Im Rahmen unserer betrieblichen Gesundheitsförderung möchten wir dieses wichtige Thema besonders in den Fokus rücken und zur Sensibilisierung, Information und Prävention beitragen.

Der 8. März – der Internationaler Frauentag – erinnert weltweit an die Rechte, die Gleichstellung und die Gesundheit von Frauen. Diesen Anlass möchten wir nutzen, um auf spezifische gesundheitliche Themen aufmerksam zu machen, die Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen betreffen.



Vortrag Frauengesundheit

Stark durch die Menopause

Zwischen 35 und 45 Jahren starten oft erste hormonelle Veränderungen, die das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit beeinflussen können. Erfahren Sie, was in Ihrem Körper passiert und wie Sie mit den Veränderungen umgehen können!

Donnerstag, 12.03.2026, 10–11 Uhr

Anmeldung unter: [OTV \(online-terminvergabe-technik.de\)](https://www.otv-technik.de)

Kursleiter: Gesundheitsberaterin der Techniker Krankenkasse



Bildquelle: Techniker Krankenkasse

Vortrag Frauengesundheit

Vielfalt führt – Female Leadership in Ihrer Organisation

Frauen gehören selbstverständlich in Führungspositionen – als Teil einer Kultur, die Chancengerechtigkeit und Fortschritt lebt. Im interaktiven Format treffen aktuelle Zahlen auf praxisnahe Ideen für eine gendersensible Personalstrategie.

Donnerstag, 19.03.2026, 11:30 – 12:30 Uhr

Anmeldung unter: [OTV \(online-terminvergabe-technik.de\)](https://www.otv-technik.de)

Referentin: Dr. Amelie Wiedemann,
Dear Employee



Vortrag Frauengesundheit

Gesundheit und Wohlbefinden: den Zyklus verstehen und nutzen

In diesem Vortrag erhalten Sie fundiertes Wissen über den weiblichen Zyklus und verstehen, wie Hormone, Energie, Nervensystem und Training zusammenhängen. Sie lernen die vier Zyklusphasen kennen und bekommen alltagstaugliche Impulse.

Donnerstag, 25.03.2026, 13–14 Uhr

Anmeldung unter: [OTV \(online-terminvergabe-technik.de\)](https://www.otv-technik.de)

Referentin: Laura Heinz, Techniker Krankenkasse



Bildquelle: Techniker Krankenkasse