

# FRAUENGESUNDHEITSTAGE



**LEBEN GLEICHBERECHTIGT  
SELBSTBESTIMMT  
GEWALTFREI**

der younion Frauenabteilung in Kooperation mit dem  
Arbeitsmedizinischen Zentrum der KFA, dem Gesundheits- und  
Vorsorgezentrum sowie dem Brustgesundheitszentrum des  
Sanatorium Hera



**Wann?** 4. und 5. März 2025

**Wo?** younion \_ Die Daseinsgewerkschaft

**Was erwartet Sie?**

## 4. März 2025 10:00-16:00 Uhr

- Brustgesundheitszentrum
- Infostand Gesundheits- und Vorsorgezentrum
- Osteoporoseprävention durch Bewegung
- Gut begleitet durch die Schwangerschaft
- Der Beckenboden
- Osteoporose
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Informationen rund um das Thema Stress
- Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, verschiedene  
Kurzvorträge (jeweils 30 Minuten) zu besuchen.  
11:00-11:30 Uhr Medizin - Herz-Kreislauf-Gesundheit  
13:30-14:00 Uhr Ernährung - Herz-Kreislauf-Gesundheit

Am **4.3.2025** findet um 16:00 Uhr ein **Impulsvortrag**  
von Mag.<sup>a</sup> Bianca Woisetschläger (Klinische  
Psychologin und Gesundheitspsychologin) zum Thema  
„Mental Load“ statt.

Achtung: Begrenzte Teilnehmerinnenanzahl - Anmeldung  
erforderlich

## 5. März 2025 11:00-18:00 Uhr

- Brustgesundheitszentrum
- Infostand Gesundheits- und Vorsorgezentrum
- Osteoporoseprävention durch Bewegung
- Gut begleitet durch die Schwangerschaft
- Der Beckenboden
- Osteoporose
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Informationen rund um das Thema Stress
- Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, verschiedene  
Kurzvorträge (jeweils 30 Minuten) zu besuchen.  
11:30-12:00 Uhr Bewegungseinheit  
13:00-13:30 Uhr Menopause aus Sicht der Psychologie  
14:00-14:30 Uhr Ernährung und Osteoporose  
15:00-15:30 Uhr Bewegungseinheit  
16:00-16:30 Uhr Osteoporose

Den Bediensteten ist auf Grund der Genehmigung der  
Magistratsdirektion vom 17. Jänner 2025, sofern  
es die Aufrechterhaltung des Dienstes erlaubt, die  
Teilnahme an der Veranstaltung zu ermöglichen.  
Teilnahmebestätigungen werden vor Ort ausgegeben.

### Sie haben Interesse?

Schreiben Sie uns auf [frauen@younion.at](mailto:frauen@younion.at), an welchem  
Tag Sie uns besuchen wollen. Hierfür benötigen wir Ihren  
Vornamen, Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum. Für  
weitere Fragen stehen wir gerne telefonisch unter  
**01/31316/83705** zur Verfügung.

Wir freuen uns auf zwei informative und aufschlussreiche  
Frauengesundheitstage.

