

# FRAUENGESUNDHEITSTAGE



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

**LEBEN GLEICHBERECHTIGT SELBSTBESTIMMT GEWALTFREI**



**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
- Herzkreislauf Gesundheit
- Informationen rund um das Thema Stress
- Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche

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

Am **4.3.2025** findet um 16:00 Uhr ein **Impulsbeitrag** von Mag.º Bianca Woietschläger (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
- Herzkreislauf Gesundheit
- Informationen rund um das Thema Stress
- Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Kurvvorträge (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.**



**Gesundheit  
Kann Was!**



Gesundheits- und Vorsorgezentrum