

# Frauengesundheit

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?  
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Aktuell liegt die durchschnittliche Lebenserwartung von Frauen bei 82,7 Jahren. Das Erreichen eines hohen Alters ist aber vor allem dann attraktiv, wenn auch die Lebensqualität auf einem hohen Niveau erhalten bleibt, vor allem nach dem Erwerbsleben. Dafür ist ein gesundheitsförderlicher Lebenswandel unumgänglich. Jedes Geschlecht weist hierbei gesundheitliche Besonderheiten auf. Hier steht die Gesundheit der Frauen im Fokus.

## Nutzen:

- Motivation zu einer gesünderen Lebensweise
- Verantwortung und Sensibilität schaffen

## Ablauf:

- Gesundheit und Krankheit im Geschlechtervergleich
- Frauenspezifische Gesundheit
- Frauenspezifische Prävention von Erkrankungen

## Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nach Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

### Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

### Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)