

Online-Event

Aktionsmonat Frauengesundheit März 2026

Themen: u.a. Zyklus, Krebsprävention sowie Ernährung in den Wechseljahren & mentaler Gesundheit



CALENDAR FRAUENGESUNDHEIT

: auf einen Blick – damit Sie nichts verpassen

März	
Samstag	20.30 Uhr Night Session C
Sonntag	11 Uhr Arbeitseinsatz
Montag	8.30 Uhr Morning Workout
Mittwoch	20.30 Uhr Night Session C
Donnerstag	10 Uhr Yoga
Freitag	20.30 Uhr Night Session C

-VORTRÄGE


KREBSPRÄVENTION & FRÜHFÖRDERUNG
Der Vortrag präsentiert ein klares Bild der häufigsten Krebsarten bei Frauen und gibt praktische Tipps zur Selbstuntersuchung der Brust und des Gebäcks. Zudem werden die verschiedenen Möglichkeiten der Lern- und Unterstützungsangebote erläutert.


FIT IN DEN WECHSELJAHREN
In diesem Vortrag geht es um, wie eine bewusste Ernährung während der Menstruationsperiode die Gesundheit zu stärken, typische Probleme im Körper zu erkennen und Lösungsstrategien zu unterstützen. Mit individuellen Maßnahmen und praktischen Ernährungsempfehlungen können.


MORNING WORKOUT
Für vorbei die Zeit am liegen zu sitzen! Für eine gesunde Bewegung ist es wichtig, sich schon morgens aufzuwärmen. Dies kann durch einen kurzen Gymnastik- oder Yoga-Workout erfolgen.


YOGA
Hilft das Adipositas und gezieltes Üben kann den Yoga können die Stimmung und die Konzentration erhöhen und das Stressniveau senken. Ein Yoga-Workout kann dabei helfen, die Achse im Körper und die Energieflüsse zu aktivieren, was wiederum die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit erhöht.

-KURSE


FAKtenCHECK 2
Frauen kümmern sich zunehmend um ihre Gesundheit


FAKtenCHECK 3
Die Wechseljahre sind kein Thema für den Arbeitsplatz

zweimal um 10 Uhr


FAKtenCHECK 4
Was kann ich tun, um mein Leben leichter zu gestalten?


FAKtenCHECK 5
Wie kann ich meine Gesundheit verbessern?

in aufgezeichnet und im Nachgang in der Mediathek bis Ende April 2026 zur Verfügung gestellt.

Programm-Idee

Rund um den 8. März, den Internationalen Frauentag, rücken wir die Gesundheit von Frauen für einen Monat in den Mittelpunkt. Mit inspirierenden Online-Vorträgen zu Mentaler Gesundheit, Ernährung & Krebsprävention geben wir praktische Tipps und fundiertes Wissen, das Frauen in ihrem Alltag stärkt. Ergänzt wird das Programm durch Faktenchecks, interaktive Kurseinheiten und bewegenden Videocontent - für Körper, Geist und Herz.

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Aktionsmonat Frauengesundheit März 2026

Themen: u.a. Zyklus, Krebsprävention sowie Ernährung in den Wechseljahren & mentaler Gesundheit

Paket-Nummer: 0530951

Region:	 Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	 02.03.2026 - 26.03.2026
Teilnehmer:	 1 - 7.500 Teilnehmer
Dauer:	 16 Tage
Mögliche Sprachen:	 Deutsch
Preis zzgl. MwSt:	 ab 790,00 € pauschal

Beschreibung

Unsere Lösung:

- Wir nutzen die weltweite Aufmerksamkeit des internationalen Frauentags und stellen die Frauengesundheit im März 2026 ins Scheinwerferlicht.
- Mit niedrigschwülligen Online-Vorträgen zu den Themen Zyklus, Krebsprävention sowie Ernährung in den Wechseljahren & mentaler Gesundheit.
- Ergänzt um ein umfangreiches Programm inkl. Faktenchecks, Kurseinheiten und Videocontent.
- Und damit auch alle Bescheid wissen: Unser begleitendes Kommunikationspaket inkl. Teaser-Video und Vorlagen

Technik

<input type="checkbox"/> Die meisten Plattformen	<input checked="" type="checkbox"/> Mobile Phone	<input checked="" type="checkbox"/> PC
<input type="checkbox"/> Android	<input type="checkbox"/> IOS	<input checked="" type="checkbox"/> Windows
<input type="checkbox"/> Linux	<input type="checkbox"/> MacOS	<input type="checkbox"/> Zoom
<input checked="" type="checkbox"/> MS Teams	<input type="checkbox"/> Cisco WebEx	<input type="checkbox"/> EventMobi
<input type="checkbox"/> Google Meet	<input type="checkbox"/> Hopin	<input type="checkbox"/> Plazz
<input type="checkbox"/> Wonder	<input type="checkbox"/> Download notwendig	<input type="checkbox"/> Download nicht notwendig

Service

<input type="checkbox"/> CO2 ausweisbar	<input type="checkbox"/> CO2 Kompensation	<input type="checkbox"/> mit Moderator
<input type="checkbox"/> ohne Moderator	<input type="checkbox"/> eigener Moderator	<input type="checkbox"/> kein Support
<input type="checkbox"/> mit Support	<input type="checkbox"/> ohne Warenversand	<input type="checkbox"/> mit Warenversand

Interaktion

<input type="checkbox"/> niedriges Level	<input checked="" type="checkbox"/> mittleres Level	<input type="checkbox"/> hohes Level
<input checked="" type="checkbox"/> jeder für sich	<input type="checkbox"/> in Teams	<input type="checkbox"/> alle zusammen

Empfohlene Browser

Die Angaben beziehen sich auf die jeweils aktuellste Version des Browsers. Frühere Versionen können ebenfalls funktionsfähig sein. Wir empfehlen, das vorher mit dem Anbieter abzustimmen.

<input type="checkbox"/> Apple Safari	<input type="checkbox"/> Brave	<input checked="" type="checkbox"/> Google Chrome
<input checked="" type="checkbox"/> Microsoft Edge	<input type="checkbox"/> Microsoft Internet Explorer	<input type="checkbox"/> Mozilla Firefox
<input type="checkbox"/> Opera	<input type="checkbox"/> Tor Browser	<input type="checkbox"/> Vivaldi

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Aktionsmonat Frauengesundheit März 2026

Themen: u.a. Zyklus, Krebsprävention sowie Ernährung in den Wechseljahren & mentaler Gesundheit

Wichtige Hinweise

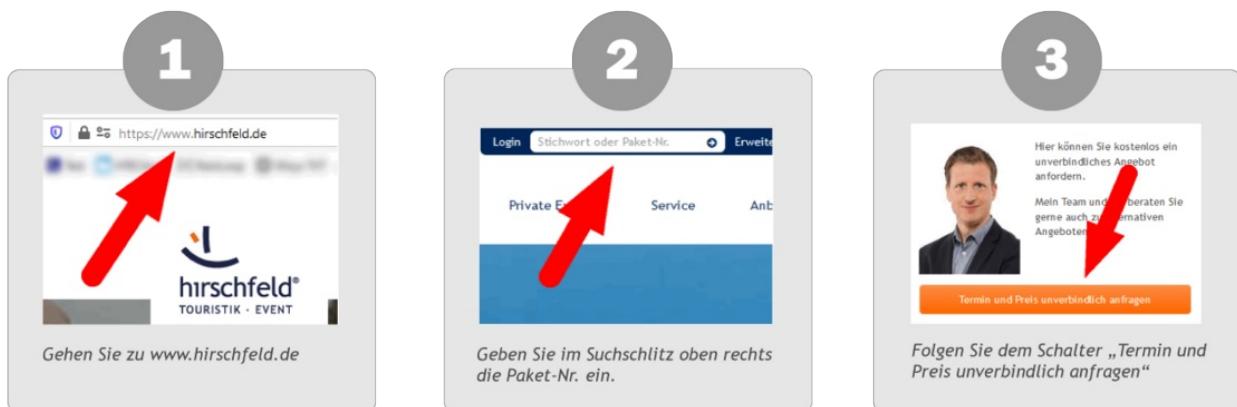
- Alle Preise zzgl. MwSt. und gemäß AGB. Preise gelten für digitale Durchführung. Preisänderungen & Liefermenge vorbehalten
- Preise beziehen sich auf die Anzahl der Mitarbeitenden im Unternehmen
- Alle Materialien für die interne Kommunikation sind inklusive: Teaser-Video, Vorlagen und eine zentrale Landingpage im m24-Design sorgen dafür, dass die Botschaft ankommt.

Leistungen inkl.

- **Videocontent**
Exklusiver Zugriff auf acht Videos in unserer Mediathek. Hier ist für jeden etwas dabei: Trainingsvideos für Zwischendurch, Videos zum Entspannen und kurze Rezeptvideos zum Nachkochen.
- **Kommunikationspaket**
Unser Kommunikationspaket inklusive Teaser-Video und Plakatvorlagen sorgt dafür, dass alle im Vorfeld informiert sind. Das kurze Video weckt Neugier und verweist auf die spannenden Themen und Inhalte - perfekt, um Aufmerksamkeit zu schaffen und die Vorfreude zu steigern!
- **Landingpage**
Unsere Landingpage bietet einen Aktionskalender mit dem gesamten Stundenplan und eine übersichtliche Mediathek mit allen Aufzeichnungen der Faktenchecks, Vorträge und dem Videocontent, Rezept- und Übungsvideos.
- **Planung & Organisation**
Wir stellen Ihnen eine Projektleitung zur Seite, die Sie in der Planung und Organisation unterstützt (z.B. Kommunikation, Anmeldeinformationen, usw.).
- **Live-Angebote**
Live-Vorträge zu den Themen: u.a. Zyklus, Krebsprävention sowie Ernährung in den Wechseljahren & mentaler Gesundheit. Live-Kurse u.a. mit Morning-Workout, Yoga und Entspannungseinheiten

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0530951



Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.