

Women’s Health - Menopause | FP

Die Zeit nach der Menopause stellt für viele Frauen eine neue Lebensphase dar, die mit vielfältigen hormonellen, körperlichen und psychosozialen Veränderungen einhergeht. Der Kurs „**Frauengesundheit nach der Menopause**“ vermittelt fundiertes, praxisnahes Wissen über diese Veränderungen und zeigt auf, wie gezielte physiotherapeutische Maßnahmen und Bewegung die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität nachhaltig unterstützen können.

Zu Beginn erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen verständlichen Überblick über die hormonellen Umstellungsprozesse rund um Menopause und Postmenopause sowie deren Auswirkungen auf den weiblichen Körper. Dabei werden auch Themen wie **Stoffwechselveränderungen, Körperzusammensetzung, Ernährung und Gewichtsentwicklung** in einen gesundheitsfördernden Kontext eingeordnet.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den **typischen körperlichen Veränderungen nach der Menopause**, wie Abnahme der Knochendichte, Veränderungen der Muskelmasse, des Bindegewebes und des Herz-Kreislauf-Systems. Darauf aufbauend werden **häufige Beschwerden und Krankheitsbilder** wie Osteoporose, Gelenkbeschwerden, Rückenschmerzen, Beckenbodenprobleme, Inkontinenz, klimakterische Beschwerden, Schlafstörungen sowie kardiovaskuläre Risikofaktoren erläutert.

Im praktischen Teil des Kurses lernen die Teilnehmenden **physiotherapeutische Übungs- und Trainingskonzepte**, die gezielt auf die Bedürfnisse von Frauen nach der Menopause abgestimmt sind. Es wird vermittelt, **welche Trainingsformen sinnvoll sind**, wie Kraft-, Gleichgewichts-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining angepasst werden können und worauf bei bestehenden Beschwerden oder Erkrankungen besonders zu achten ist. Ziel ist es, Sicherheit in der Anleitung und Auswahl von Übungen zu vermitteln und die Eigenkompetenz im Umgang mit Bewegung in dieser Lebensphase zu stärken.

Der Kurs richtet sich an **Fachpersonen im Gesundheitsbereich**, die ein grundlegendes Verständnis für die physiologischen Veränderungen nach der Menopause sowie für präventive und therapeutische physiotherapeutische Interventionen entwickeln möchten.

Kursinhalte im Überblick:

- Überblick über Menopause und Postmenopause
- Hormonelle und physiologische Veränderungen
- Ernährung, Stoffwechsel und Gewichtsentwicklung
- Häufige Beschwerden und Krankheitsbilder nach der Menopause
- Osteoporoseprävention und -training
- Beckenboden- und Krafttraining
- Physiotherapeutische Übungs- und Behandlungsansätze
- Praktische Tipps für einen aktiven und gesunden Alltag nach der Menopause

Der Kurs verbindet **theoretisches Grundlagenwissen mit praxisnahen Übungen** und bietet ausreichend Raum für Fragen, Diskussion und fachlichen Austausch.

Leitung	Lehrteam SCI, Eddi Böttcher
Kursgebühr	180,00 €
Beginn	09.01.2027
Ende	09.01.2027
Kurszeiten	Sa. 09.01. von 09:00 bis 18:00 Uhr
Kursort	Goltsteinstraße 91, 50968 Köln
Zielgruppe	Physiotherapeuten
Fortbildungspunkte	