

Gesundheit & Vielfalt | 27.10. – 30.10.2025

Aktionswoche Zyklusgesundheit & Menopause

Dienstag, 28.10.2025

9:00 – 10:00 Uhr | UniFit | Kraftvoll in die Wechseljahre

Einstieg in das Krafttraining um mit Bewegung unter selbstwirksam durch die Menopause zu gehen – Training für Einsteiger*innen unter professioneller Anleitung (mit Voranmeldung über Website | s. QR-Code unten)

09:30-14:30 Uhr | Auftaktmesse vor dem Audimax

Informationen & Austausch

An den Ständen der Bereiche: Gesundheitsmanagement, Gleichstellungsbüro, Familie, Diversität & AStA-Gleichstellung

Periodenschmerzsimulator

Am Stand des Gleichstellungsbüros

Wissenschaftliches Poster zur „Erfahrung früher Wechseljahre“

Promotionsprojekt von Dr. Johanna Budke, Interdisziplinärem Zentrum für Geschlechterforschung (IZG)

Mittwoch, 29.10.2025 – 12:00-13:15 Uhr | Impulsvortrag + Lunchtalk | A0-501 (UHG)

Warum Zyklusbewusstsein am Arbeitsplatz & im Uni-Alltag für alle Geschlechter wichtig ist

12:00-12:45 Uhr | A0-501 (im Studierenden Service Center am neuen Info-Punkt, UHG)

Mit Isabell Witt, Gründerin von zyklus zeiten

Impuls-Vortrag, Destigmatisierung & Studien zu Zyklusthemen

Q&A beim entspannten Lunchtalk

12:45-13:15 Uhr, A0-501

Zeit für Fragen und Austausch!

Ohne Vor-
anmeldung



Donnerstag, 30.10.2025 – 12:30-13:30 Uhr | Online-Vortrag und Diskussion | ZOOM

Menopause im Job – ein Thema für alle

Ergebnisse einer Studie zu Wechseljahren am Arbeitsplatz

Mit Dr. Jennifer Chan de Avila, Forschende und Autorin

Wie wirken sich Wechseljahre auf das Arbeitsleben aus? Wie prägen die Arbeitsbedingungen dieses Erleben?

Mit Anmeldung per Mail an: campusinbalance@uni-bielefeld.de



Montag, 27.10. & Donnerstag, 30.10. | Mini-Coachings zur Menopause | ZOOM

1:1-Coaching zu individuellen Fragen und Themen rund um die Menopause

Kurzberatung zur Menopause mit Dr. Jennifer Chan de Avila | (mit Voranmeldung über Website | s. QR-Code unten)

Montag, 27.10.2025 | 9:00 – 11:00 Uhr

Donnerstag, 30.10.2025, 10:00–11:00 Uhr

Donnerstag, 30.10.2025, 15:00–17:00 Uhr



Kostenfreie Teilnahme |
Alle interessierten
Mitarbeitenden, Forschenden, Lehrenden
und Studierenden sind herzlich Willkommen! ☺

Weitere
Infos &
Anmeldung



Eine Veranstaltungsreihe der Bereiche: Gesundheitsmanagement, Gleichstellungsbüro, Familienservice & Diversität mit Hochschulsport/UniFit, AStA und weiteren Einrichtungen