

Kurzbeschreibung der Einsendung

Gesundheit & Resilienz für Frauen in Essen in allen Lebensphasen

Innovationspotenzial

Unser Angebot bündelt ganzheitliche Gesundheitsförderung speziell für Frauen – von der Jugend über Schwangerschaft und Wechseljahre bis hin zum Alter – und verknüpft körperliche, mentale und emotionale Gesundheitsaspekte auf einzigartige Weise. Die Kombination aus Bewegungskursen, Coaching, therapeutischen Anwendungen und praktischer Alltagsunterstützung (z. B. Mietköchin im Wochenbett) ist in ihrer Vielfalt und Lebensnähe besonders. Unser innovativer Ansatz: Frauen erhalten keine isolierten Einzelmaßnahmen, sondern individuell kombinierbare Angebote, die Lebensrealitäten berücksichtigen, Selbstwirksamkeit fördern und langfristige Veränderungen ermöglichen.

Nachhaltigkeit

Unsere Angebote setzen auf Bildung, Stärkung von Gesundheitskompetenz und eigenverantwortliches Handeln – das schafft nachhaltige Effekte. Durch präventive Maßnahmen, wie z. B. Sturzprophylaxe, Core-Training oder Zykluswissen, wirken wir langfristigen Beschwerden entgegen und fördern einen gesundheitsbewussten Lebensstil. Zudem setzen wir auf lokale Vernetzung, persönliche Betreuung und ressourcenschonende Umsetzungsformate (Kleingruppen, Online-Module, Nutzung bestehender Räume).

Beitrag zu Prävention, Resilienz und Lebensqualität

Unsere Kurse und Coachings fördern gezielt die körperliche Stabilität, emotionale Widerstandskraft und mentale Gesundheit. Frauen lernen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, gesundheitsfördernde Strategien im Alltag umzusetzen und mit Krisen (z. B. Fehlgeburt, Krebserkrankung, Wechseljahre) gestärkt umzugehen. So entsteht echte Resilienz – nicht durch kurzfristige Impulse, sondern durch kontinuierliche Stärkung der Lebenskompetenz.

Standortrelevanz Essen

Unsere Angebote richten sich bewusst an die Bedürfnisse von Frauen in Essen und Umgebung mit einem Netzwerk aus Essen und Umgebung.