



Institut für Betriebliche  
Gesundheitsförderung



# BGF-Kongress

Stark im Beruf. Stark im Leben. Gesundheit als  
Erfolgsfaktor für Frauen und Unternehmen

10. Juni 2026 | Gut Leidenhausen, Köln



AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.

## THEMA DER VERANSTALTUNG

Die Veranstaltung richtet sich an berufstätige Frauen, Frauen in Führungspositionen und Frauen, die den nächsten Karriereschritt gehen wollen.

Wie gelingt es, berufliche Anforderungen, Leistungsfähigkeit und Gesundheit langfristig in Einklang zu bringen? Die Veranstaltung gibt Impulse für Selbstfürsorge, Gesundheitskompetenz und präventive Strategien bei beruflichen Belastungen. Wir erklären Stressmechanismen, beleuchten Auswirkungen von Mental Load und Care-Arbeit und behandeln Kommunikation sowie souveränes Auftreten. Typische Situationen aus Meetings, Unterbrechungen und das Setzen klarer Grenzen werden praxisnah thematisiert. Ein weiterer Impuls zeigt, wie die Darm-Hirn-Achse Konzentration, Energie und innere Balance stärkt.

Zum Abschluss wird im Panel-Talk diskutiert, wie persönliche Gesundheit und Unternehmenskultur optimal zusammenwirken.

## PROGRAMM



**ab 09:30 Uhr** Anmeldung und Get-together

**10:00 Uhr** Eröffnung und Begrüßung

**Sandra Kisters-Nuderscher**, Regionaldirektorin der AOK Rheinland/Hamburg

**10:15 Uhr** Selbstfürsorge als Erfolgsstrategie

apl.-Prof. Dr. med. Dr. Sportwiss. **Christine Joisten**, Leiterin der Abteilung III  
Bewegungs- und Gesundheitsförderung, Deutsche Sporthochschule Köln

**11:00 Uhr** Parallele Workshops und Themensessions

**Session 1:** Mental Load & Care-Arbeit –

**Unsichtbare Verantwortung und ihre gesundheitlichen Folgen**

Dr. **Dario Zaremba**, M.Sc. Psychologie, BGF-Institut

**Session 2:** Stark im Job. Klar im Leben. – Wie Frauen sich beruflich und privat souverän behaupten

**Birgit Oßendorf-Will**, (ehem.) HR Director der Ströer Gruppe

**Session 3:** Karrierefaktor Darmbalance

**Linda Reeves**, Apothekerin, Darmexpertin, Gründerin des Darmglücklich® Institut

**12:00 Uhr** Imbiss und Netzwerken inkl. Markt der Möglichkeiten

**13:00 Uhr** Panel-Talk / Wirksamkeit ohne Selbstverlust – Von persönlicher Gesundheit zur betrieblichen Kultur

**ca. 14:00 Uhr** Ende und Netzwerken

**Moderation: Shary Reeves,**

Journalistin, Schauspielerin, Autorin, Moderatorin, Produzentin und ehemalige Fußballspielerin

Jetzt kostenfrei anmelden.  
Die Plätze sind begrenzt



Hier direkt anmelden!



## VERANSTALTUNGSORT

### Gut Leidenhausen

Gut Leidenhausen 1  
51147 Köln

## ANFAHRT

### mit dem PKW

Bitte die Parkplätze am Hirschgraben oder am  
Grengeler Mauspfad / Ecke Hirschgraben benutzen

### mit ÖPNV

Mit den Linienbussen Linie 151 und 152, Haltestelle Eil,  
Heumarer Straße, Fußweg etwa 20 Minuten.  
Mit der Straßenbahn Linie 9, Endhaltestelle Königsforst,  
von dort mit dem Linienbus 423 bis Haltestelle Gut Leidenhausen.

## Ihr Ansprechpartner

Cuong Vu  
Leiter Marketing und Prävention  
+49 221 1618-35018  
cuong.vu@rh.aok.de



AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.

## Zentrale Köln



Am Kabellager 5  
51063 Köln  
T +49 221 271800  
E info@bgf-institut.de

## Niederlassung Hamburg



Pappelallee 22 – 26  
22089 Hamburg  
T +49 172 5377358  
E info@bgf-institut.de

## Niederlassung BORUSSIA-PARK



Hennes-Weisweiler-Allee 1  
41179 Mönchengladbach  
T +49 172 5269211  
E borussia@bgf-institut.de



Institut für Betriebliche  
Gesundheitsförderung