

# Frauenpower im Zyklus: Gesundheit, Zyklus und Sport (online)



Lehrgangsnummer: ÜL-FB 04-25  
Lerneinheiten: 2  
Träger: Kreissportbund Meißen e.V.  
Kosten: kostenfrei  
Stornofrist: 31.03.2025

## Termin

02.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Online Seminar

Hinweis: Referentin: Dr. Goeckenjan - Gynäkologin Uniklinik Dresden

## Inhaltliche Schwerpunkte

In der Fortbildung lernst du, wie der weibliche Zyklus als natürlicher Rhythmus sich auf Gesundheit, Sport und Wohlbefinden auswirkt. Diese praxisorientierte Fortbildung richtet sich an Trainer:innen/Übungsleiter:innen und alle, die ein tieferes Verständnis für den Zusammenhang zwischen Zyklusphasen, körperlicher Leistungsfähigkeit und mentalem Wohlbefinden entwickeln möchten.

## Warum teilnehmen?

Durch die Berücksichtigung des Zyklus als zentralem Element wird ein nachhaltiger und ganzheitlicher Ansatz gefördert, der Frauen dabei unterstützt, ihre Gesundheit und Fitness langfristig zu verbessern. Außerdem wird gemeinsam überlegt, wie Frauen und Mädchen im Trainingsalltag zum Thema begleitet werden können.

Entdecke, wie du die Kraft des Zyklus für dich selbst oder in deinem sportlichen Umfeld nutzen kannst – für mehr Energie, Balance und Erfolg!

## Hinweis

Es gelten die AGB's des Kreissportbundes Meißen e.V.

## Veranstalter

Kreissportbund Meißen  
Hafenstr. 51  
01662 Meißen  
Tel. +49 3521 798455-0  
Fax. + 49 3521 79845599  
E-Mail: [info@kreissportbund-meissen.de](mailto:info@kreissportbund-meissen.de)  
Internet: <http://www.kreissportbund-meissen.de>