

Zyklusorientiertes Training

Beschreibung

Der weibliche Zyklus beeinflusst Energielevel, Leistungsfähigkeit, Regeneration und Wohlbefinden. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, die verschiedenen Zyklusphasen besser zu verstehen und Training, Bewegung sowie Alltagsbelastungen gezielt an die individuellen körperlichen Voraussetzungen anzupassen. Ziel ist es, das eigene Körpergefühl zu stärken und langfristig gesünder sowie leistungsfähiger zu trainieren.

Inhalte

- Grundlagen des weiblichen Zyklus und der Hormonveränderungen
- Auswirkungen der Zyklusphasen auf Energie, Motivation und Leistungsfähigkeit
- Zyklusgerechte Gestaltung von Ausdauer-, Kraft- und Regenerationseinheiten
- Umgang mit zyklusbedingten Beschwerden im Alltag und Sport
- Praktische Tipps zur Trainings- und Bewegungsplanung
- Förderung der Körperwahrnehmung und Selbstfürsorge

Methodik

- Interaktiver Fachvortrag mit praxisnahen Beispielen
- Reflexionsübungen zur eigenen Zykluswahrnehmung
- Austausch zu Erfahrungen und Herausforderungen im Alltag
- Konkrete Handlungsempfehlungen für die individuelle Umsetzung
- Raum für Fragen und Diskussion

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop in Präsenz

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!