

EINLADUNG ZUM ONLINE-VORTRAG

Zyklus-Power: Wohlfühlen mit dem richtigen Training



Inhalte

Der weibliche Zyklus beeinflusst das Wohlbefinden, die Trainierbarkeit von Kraft und Ausdauer, die Leistungsfähigkeit und die Verletzungsanfälligkeit von Frauen. Ein Training, das im Einklang mit dem eigenen Körper steht, ermöglicht es, die hormonell bedingten Höhen und Tiefen während des Zyklus besser zu nutzen und auszugleichen. Das richtige Training kann dabei helfen, zyklusbedingte Beschwerden (wie Kopf- und Rückenschmerzen) vorzubeugen oder zu lindern. Welche Trainingsprinzipien universell gelten und sinnvoll sind und welche Unterschiede es beim zyklusorientierten Training gibt, erfahren Sie in diesem Online-Vortrag.



Vortragende

Mag. Stefanie Andre, Bakk. ist Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin mit langjähriger Erfahrung im Bereich Frauengesundheit. Sie unterrichtet evidenzbasiert und praxisorientiert in der D-A-CH Region, betreut Leistungssportlerinnen mit den vorrangigen Zielen, die individuelle Leistung zu steigern und gleichzeitig Verletzungen zu reduzieren und arbeitet therapeutisch in der Gynäkologie.



Termine zur Auswahl

- 28.11.2023 von 09:00 bis 11:00 Uhr
- 29.11.2023 von 16:00 bis 18:00 Uhr
- 30.11.2023 von 13:00 bis 15:00 Uhr



Anmeldung und Technik

Hier können Sie sich ab sofort anmelden: [BVAEB Event-Website](#)

- Der Online-Vortrag wird als LIVE-Stream übertragen.
- Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie ein E-Mail zur Bestätigung mit allen notwendigen Informationen.
- Die Möglichkeit zur Interaktion mit der Vortragenden besteht über eine Chatfunktion.
- Für den technischen Support im Vorfeld, wie auch während der Veranstaltung, steht das Team der Firma Talentify unter support@web-event.at zur Verfügung.