

# **FRAUEN TRAINIEREN BESSER ANDERS - WELCHEN EINFLUSS HABEN ZYKLUS, HORMONE UND DAS WEIBLICHE BECKEN AUF DIE SPORTAUSÜBUNG**

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



## **Kursausschreibung**

# **FRAUEN TRAINIEREN BESSER ANDERS - WELCHEN EINFLUSS HABEN ZYKLUS, HORMONE UND DAS WEIBLICHE BECKEN AUF DIE SPORTAUSÜBUNG**

### **EINLEITUNG**

In der Gendermedizin wird der männliche Körper oft als Norm betrachtet, während die spezifischen Unterschiede zum weiblichen Körper häufig ignoriert werden. Diese Vernachlässigung führt nicht nur zu Fehlbehandlungen in der Medizin, sondern auch zu ineffektivem Training im Sport. Frauen werden oft als "kleine Männer" betrachtet, was zu unpassenden Trainingsansätzen führt.

In diesem Kurs werden wir geschlechtsspezifische Unterschiede im Training und in der Ernährung beleuchten. Wir fokussieren uns auf zyklusbasiertes Training, anatomische Unterschiede und deren Auswirkungen auf die Trainingsgestaltung. Ziel ist es, ein frauenfreundliches Training zu entwickeln, das bessere Ergebnisse, mehr Spass und Gesundheit fördert

## INHALTE

Die Teilnehmenden werden ein vertieftes Verständnis für geschlechtsspezifische Trainingsansätze und deren Relevanz für die Gesundheit von Frauen haben. Die folgenden Themen werden behandelt:

- Zyklusbasiertes Training: Anpassungen für Frauen, die nicht hormonell verhüten
- Anatomische und metabolische Unterschiede: Verständnis für hormonelle Unterschiede, höheren Körperfettanteil, bessere Ausdauer, weicherer Bindegewebe und tiefere Körperschwerpunkte
- Beckenstabilität: Erkenntnisse über die geringere Stabilität des weiblichen Beckens und deren Auswirkungen auf das Training
- Trainings- und Ernährungsempfehlungen
- Anpassung von Yoga und Pilates
- Fokus auf weniger Explosivkraft und mehr Typ-1-Muskelfasern
- Berücksichtigung eines schwächeren Beckenbodens beim Bauchmuskeltraining
- Beckenbodenfreundlicher Laufstil im Ausdauertraining

Frauenfreundliches Training:

- Funktionelles Krafttraining
- Bedeutung der Schrittstellung und Atemkoordination
- Stärkung des Bindegewebes
- Die Teilnehmenden werden nach Abschluss in der Lage sein, diese Konzepte in die Praxis umzusetzen und ein effektives, gesundheitsförderndes Training für Frauen zu gestalten

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Dieser Online-Vortrag richtet sich an alle interessierten.

## LEITUNG

Irene Lang-Reeves

## BEMERKUNGEN

Online-Kurs

Wichtig: Dieser Kurs findet in Kooperation mit einem anderen Bildungsanbieter statt und wird zusammen mit einer anderen Klasse durchgeführt.

	29.10.2025	18.00 - 19.30 Uhr	34725	CHF 60.-
--	------------	-------------------	-------	----------