

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

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

ONLINE - 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

ZIELE

Die Teilnehmenden

- kennen die Besonderheiten des weiblichen Körpers und deren Einfluss auf die Auswahl und Ausführung von Übungen
- reflektieren und erproben häufig angewendete Übungen und Übungsformen in der Praxis
- verstehen die Bedeutung der konsequenten Stabilisierung über den Transversus und den Beckenboden
- wissen um die Relevanz eines zyklusbasierten Trainings und der korrekten Ausführung insbesondere von Kraftübungen
- sind in der Lage, junge Frauen, Schwangere, Frauen in der Rückbildung, menopausale Frauen und Seniorinnen gezielt und kompetent zu betreuen

INHALTE

Modul 1:

- Anatomische, physiologische, hormonelle Unterschiede zwischen Frauen und Männern
- Zyklusbasiertes Training bei Frauen, die nicht hormonell verhüten
- Trainingspläne und Ernährungsempfehlungen für Frauen jeden Alters in Bezug auf allgemeine Fitness, Gewichtsabnahme, Muskelaufbau
- Inkontinenz bei Leistungssportlerinnen, Pessartherapie
- Beckenboden wahrnehmen und gezielt trainieren für Sportlerinnen

Modul 2:

- Ambitionierte Freizeitsportlerinnen: Passt ihr Training zu den weiblichen Trainingszielen wie Gewichtsabnahme, den Körper formen, Spaß an der Bewegung? Welche Übungen für Muskelaufbau und Cardio sind wirklich frauenspezifisch günstig?
- Der potenzielle Giftschränk für Frauen und welche Trainingsformen deshalb anders gedacht werden müssen: plyometrisches Training, Crossfit, Squats mit Gewichten, Hampelmann, Sit Ups und Trampolin
- Auch grundsätzlich günstige Trainingsformen benötigen ein weibliches Update: Yoga und Pilates, Krafttraining und Group-Fitness
- Training in der Schwangerschaft, zur Rückbildung, für Frauen, die geboren haben. Langfristige Auswirkungen auf den weiblichen Unterleib von Übungen, die Bauchraumdruck und Impact verursachen, Valsalva-Manöver, breite Grätsche.
- Beckenbodenfreundlich Ausdauer trainieren: Laufen, Walken, Stepper, Radfahren
- Frauenfreundliches Krafttraining bedeutet: Vorzugsweise funktionell und asymmetrisch, gerne exzentrisch und Full Range of Motion
- Besonders wichtig für die weibliche Anatomie: Schrittstellung, Tiefenmuskulatur, Atemkoordination, Stärkung des Bindegewebes, Balance.

KURSVORAUSSETZUNGEN

Fitness-TrainerInnen, Sport-, Gymnastik- und YogalehrerInnen, Physio-, Ergo und BewegungstherapeutInnen, Hebammen und alle, die sonst noch mit Frauen in Bewegung zu tun haben.

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.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	24.04.2026	09.00 - 12.15 Uhr	02126	CHF 200.-
	25.04.2026	09.00 - 12.15 Uhr		