

Women's Health



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Women's Health

EINLEITUNG

Es ist toll eine Frau zu sein! Leider leiden viele Frauen trotz eines vermeintlich „gesunden“ Lebensstils unter einer Vielzahl an Beschwerden wie:

- Müdigkeit, Gewichtszunahme, Unfruchtbarkeit
- Schilddrüsenüber- oder unterfunktion
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Schmerzhafter, unregelmäßiger oder ausbleibender Periode
- Endometriose, Zysten, Polyzystisches Ovar-Syndrom (PCOS)
- u.v.m.

Erfahre in diesem Kurs, wie der weibliche Zyklus funktioniert und welchen Einfluss das Hormonsystem der Frau in den reproduktiven Jahren auf das tägliche Leben hat. Werde kompetent und erfahre, wie Du Beschwerden zusammen mit den weiblichen Biorhythmen auf körperlicher und mentaler Ebene positiv beeinflussen und selbst regulieren kannst.

ZIELE

Nach diesem Kurs kannst Du die Themen Ernährung, Bewegung und verschiedene mentale Prozesse in Bezug auf und unter Rücksichtnahme auf den weiblichen Zyklus erklären und coachen.

INHALTE

Theoretische und praktische Seminarinhalte:

- Weibliche Zyklusphasen und Biorhythmen
- Zyklusregulierende Hormonsysteme der Frau in den reproduktiven Jahren
- Auswirkungen von Stress und hormoneller Verhütung auf den weiblichen Körper
- Hormonelle Dysbalancen und Symptome erkennen und regulieren
- Ernährung, Sport und mentaler Fokus in den Zyklusphasen

Alle theoretischen Inhalte enthalten praktische Handlungsanweisungen.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Der Kurs enthält sehr viele praktische Handlungsanweisungen. Es wird aber nicht manuell gearbeitet.

Maximale Gruppengrösse 20 Teilnehmende bei einer Lehrperson

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Kerstin Hogrefe

Physiotherapeutin, Bachelor PT in Ausbildung, Lehrkraft für Physiotherapie



KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Therapie, Sportwissenschaften und Gesundheitspersonal

LEITUNG

Kerstin Hogrefe

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1 Tag	Bad Zurzach	10.04.2026	10.00 - 18.00 Uhr	26464	deutsch	CHF 250.-