

Zyklusbasiertes Training & Therapie bei Frauen



Bildungszentrum Reastudy
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@reastudy.ch
www.reastudy.ch

EDUQUA

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

Kursausschreibung

Zyklusbasiertes Training & Therapie bei Frauen

EINLEITUNG

Diese Weiterbildung richtet sich an Dich als Therapeut:in oder Trainer:in, wenn Du Frauen in ihrer körperlichen Gesundheit ganzheitlich begleiten und Deine Arbeit noch individueller und wirksamer gestalten möchtest. Im Mittelpunkt steht das Verständnis der zyklusbedingten Veränderungen im weiblichen Körper – und wie Du diese gezielt in Therapie, Training und Regeneration einbeziehen kannst.

Du erhältst fundiertes Wissen über hormonelle Einflüsse auf Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Schmerzempfinden und Verletzungsrisiken im Verlauf des Menstruationszyklus. Neben den physiologischen Grundlagen lernst Du praxisnahe Strategien kennen, um Deine Behandlungs- und Trainingskonzepte zyklusorientiert anzupassen – auch mit Blick auf besondere Phasen wie Perimenopause und Menopause.

Ernährungsaspekte, Präventionsansätze und ein ganzheitlicher Blick auf weibliche Gesundheitsbedürfnisse runden die Inhalte ab. Ziel ist es, Dir das Wissen und die Werkzeuge an die Hand zu geben, um Frauen mit einem bewussten und differenzierten Ansatz nachhaltig

ZIELE

Nach diesem Kurs kannst Du...

- den Menstruationszyklus gezielt in Befundung und Therapieplanung einbeziehen
- Therapie- und Trainingsreize zyklusgerecht anpassen
- auf zyklusabhängige Schmerzveränderungen professionell reagieren
- zyklusbedingte Verletzungsrisiken frühzeitig erkennen und vorbeugen
- Frauen in der Perimenopause/Menopause individuell unterstützen
- Ernährungsempfehlungen zur Unterstützung der Therapie ableiten
- geschlechtersensible, ganzheitliche Ansätze in Deine physiotherapeutische Arbeit integrieren

INHALTE

In dieser Weiterbildung erhältst Du fundiertes Wissen über den weiblichen Zyklus und lernst, wie Du diese Erkenntnisse gezielt in Deine physiotherapeutische Arbeit integrierst. Du entwickelst ein tieferes Verständnis für zyklusbedingte Veränderungen und kannst Trainings- und Therapiepläne individuell und ganzheitlich anpassen. Neben physiologischen Grundlagen stehen vor allem praxisnahe Anwendungen im Mittelpunkt.

Die Inhalte im Überblick:

- Grundlagen des weiblichen Zyklus
 - Hormonelle Abläufe und ihre Bedeutung für Training, Therapie und Regeneration
- Zyklische Veränderungen im Körper Die Zyklusphasen und ihre Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit
- Zyklusorientierte Therapie- und Trainingsplanung
 - Entwicklung individueller, phasengerechter Strategien in Therapie und Training

- Schmerzverhalten im Zyklusverlauf
 - Veränderungen des Schmerzempfindens erkennen und therapeutisch nutzen
- Ernährungsaspekte
 - Empfehlungen zur Unterstützung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit
- Verletzungsprävention im Zyklusverlauf
 - Risikofaktoren erkennen und präventiv handeln
- Perimenopause, Menopause & Postmenopause
 - Besondere Anforderungen und therapeutische Anpassungen in hormonellen Übergangsphasen
- Langfristige Gesundheitsaspekte
 - Risiken durch fehlende Zyklusbeachtung und Bedeutung einer zyklusorientierten Betreuung
- Ganzheitlicher Therapieansatz
 - Sensibilisierung für geschlechterspezifische Unterschiede in der Physiotherapie

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Der Kurs umfasst ca. 70 % Theorie und 30 % Praxis

- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während der Gruppenarbeiten
- Leitfragengestützte Ausarbeitung eines Fallbeispiels
- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach einzelnen Lernabschnitten

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Kerstin Rohr

Gesundheitsmanagerin B.A.

Jahrelange Erfahrung im Leistungssport als Athletin und Trainerin

Gesundheitsmanagerin B.A.

Lizenzierte Personal Trainerin

Group Fitness Instructor (B), Kettlebell Ausbildung

Regelmäßige Fortbildungen & Austausch durch das FIT TEAM-Netzwerk

Dozentin bei der Personal Trainer Academy, später FIT TEAM Academy

Persönliches Motto Leistungsfähigkeit entsteht, wenn Training und Therapie ganzheitlich gedacht wird – individuell, zyklusbasiert und alltagsnah.



KURSVORAUSSETZUNGEN

Diese Weiterbildung richtet sich an Physiotherapeut:innen, Trainer:innen und andere Fachpersonen, die mit Frauen im therapeutischen oder trainingsbezogenen Kontext arbeiten. Sie eignet sich besonders für alle, die zyklusbedingte Veränderungen im weiblichen Körper besser verstehen und in ihre Arbeit integrieren möchten – sei es zur individuellen Anpassung von Therapie und Training, zur Schmerzregulation oder zur Gesundheitsprävention.

LEITUNG

Kerstin Rohr

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Bad Zurzach	27.03.2026	09.00 - 17.00 Uhr	26115	CHF 250.-