

Webinar: Krafttraining für Frauen in den Wechseljahren 40+



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 nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Webinar: Krafttraining für Frauen in den Wechseljahren 40+

EINLEITUNG

Die Wechseljahre – ein natürlicher, aber oft herausfordernder Lebensabschnitt – bringen viele körperliche und emotionale Veränderungen mit sich. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Energieverlust und Stimmungsschwankungen sind nur einige der Begleiterscheinungen, mit denen viele Frauen in dieser Phase konfrontiert werden.

Doch diese Veränderungen bedeuten nicht, dass Frauen machtlos sind – im Gegenteil: Fitnessstraining speziell Krafttraining kann in den Wechseljahren ein kraftvoller Schlüssel sein, um nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das seelische Wohlbefinden aktiv zu stärken.

Studien zeigen, dass regelmäßiges Training nicht nur Muskelmasse und Knochenstärke erhält, sondern auch den Stoffwechsel reguliert, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt und sogar die Hormonbalance positiv beeinflusst. Und das Beste: Bewegung wirkt wie ein natürliches Antidepressivum – es hebt die Stimmung, fördert besseren Schlaf und schenkt Frauen ein Gefühl von Kontrolle in einer Phase, in der vieles im Wandel ist.

Aber Krafttraining in den Wechseljahren bedeutet nicht: noch mehr leisten, noch härter trainieren. Es geht vielmehr darum, intelligenter zu trainieren. Es geht darum, sich selbst neu kennenzulernen – mit Respekt, Geduld und einer Portion Neugier. Denn in dieser Lebensphase liegt auch eine enorme Kraft: die Chance, neue Routinen zu etablieren, alte Muster loszulassen und sich selbst – körperlich wie mental – auf eine neue Weise zu begegnen.

Dieser Vortrag beleuchtet, warum Krafttraining gerade in dieser Lebensphase so wertvoll ist, welche Trainingsformen besonders geeignet sind – und wie man sie effektiv und alltagstauglich umsetzen kann.

Denn die Wechseljahre markieren nicht das Ende von Vitalität und Lebensfreude – sie bieten vielmehr die Chance auf einen kraftvollen Neuanfang.

ZIELE

1. Bewusstsein schaffen für zyklusorientiertes (Kraft-) Training:

- Die Teilnehmerinnen verstehen, wie sich hormonelle Veränderungen während eines regelrechten Zyklus auf Leistungsfähigkeit, Regeneration und Trainingsverträglichkeit auswirken.

2. Grundlagenwissen zur Bedeutung von Krafttraining in den Wechseljahren vermitteln:

- Die Teilnehmerinnen erkennen, warum gezieltes Krafttraining essentiell ist, um Muskelmasse, Knochenstärke, Stoffwechselaktivität und hormonelle Balance in dieser Lebensphase zu erhalten oder sogar zu verbessern.

3. Kompetenz entwickeln, um selbstständig ins Handeln zu gelangen:

- Die Teilnehmerinnen sind in der Lage, mit einfachen Übungen ein sinnvolles und nachhaltiges, wirkungsvolles Krafttraining zu etablieren – das ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt, zyklus- und alltagsgerecht ist und so Gesundheit und Motivation fördert.

INHALTE

- Einleitung inkl. Vorstellung des Referenten
- Kapitel 1 - Der weibliche Zyklus (Grundlagen) und zyklusorientiertes (Kraft-) Training
- Kapitel 2 - Die Wechseljahre (Grundlagen)
- Kapitel 3 - Wechseljahre und Krankheiten (spezifische Krankheitsbilder auf die mit Bewegung positiv Einfluss genommen werden kann)
- Kapitel 4 - Krafttraining in den Wechseljahren
- Kapitel 5 - 8 Einflussfaktoren auf die Wechseljahre und welche ein modernes Fitness Coaching berücksichtigen sollte.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

100 % Theorie

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Johannes Pommerien

Fitness Trainer B- Lizenz (BSA)

20 Jahre Erfahrung als Personal Fitness Coach mit und begleite Frauen in verschiedenen Lebensphasen, darunter auch die Wechseljahre.

Professional Fitness Coach (Guckerkolleg Stuttgart)

PADI IDC Staff Instructor (Tauchlehrer, Train the Trainer)

Motto: Freiheit bedeutet, Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen (Zitate unbekannt)



LEITUNG

Johannes Pommerien

BEMERKUNGEN

Zielgruppe/ Kursvoraussetzung

Frauen 40+

Alle Interessierte

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1 Stunde	Online	28.05.2026	18.30 - 19.30 Uhr	26124	Deutsch	CHF 56.-