

Hochschulsportverband Niedersachsen/Bremen (HVNB)

Hannover, den 08.10.2024

Fortbildung

Thema: Menstruationszyklusorientiertes Ausdauertraining und Gesundheit

Termin, Uhrzeit: 21.11.2024, 18:30 Uhr

Ort: Zentrum für Hochschulsport Hannover / Webex

Zielgruppe: Interessent*innen, Kurs- und Übungsleiter*innen, Sportwissenschaftler*innen

Kosten:	HVNB-Mitglieder Studierende	5 EUR
	HVNB-Mitglieder Beschäftigte	10 EUR
	Region Küste	10 EUR
	Externe	15 EUR

Teilnehmende: Präsenz max. 40
Online max. 100

Inhalte und Ziele:

In einem 1,5-2 stündigen Workshop wird unsere Referentin Steffi Platt einen Einblick in die Zyklusgesundheit, die Macht der Hormone und zyklusbasiertes Training geben. Es geht um die Grundlagen und Tipps selbst zyklusorientiert trainieren zu können und ein Augenmerk auf die Zyklusgesundheit zu legen.

Der Workshop ist sehr authentisch und lebt zudem von Steffis eigenen Erfahrungen als ehemalige Leistungssportlerin, was sie dazu bewegt hat auch den 1. Frauenlaufsportverein mit zyklusgerechtem Training in Berlin zu gründen.

Weiterführende Informationen zur Referentin:

[Webseite Fiercerunforce](#)

[Instagramprofil Fiercerunforce](#)

Wenn bereits spezifische Fragen bestehen, können diese gerne vorab an gesund@zfh.uni-hannover.de gesendet werden.

Referent*in: [Steffi Platt](#)

Anmeldung: bis 14.11.2024 unter https://db.zfh.uni-hannover.de/angebote/Wintersemester_2024_2025/Fortbildungen.html

Kontakt: Beatrice Last (last@zfh.uni-hannover.de); 0511/76212268
Julia Grommisch (grommisch@zfh.uni-hannover.de); 0511/76214696