

SVOWL- B03/2026

23.05.2026

**Leistung neu gedacht:
Zyklusorientiertes Training in der Praxis & mehr
Wissen für Trainer*innen**

Basisinformationen

Zyklusgerechtes Training rückt zunehmend in den Fokus moderner Trainingssteuerung für weibliche Athletinnen. Denn Hormonschwankungen beeinflussen nicht nur das körperliche und emotionale Empfinden, sondern auch Leistung, Regeneration und Verletzungsanfälligkeit. Wird dieses Wissen gezielt genutzt, kann es zur Leistungssteigerung, besseren Trainingsanpassung und langfristigen Gesundheit beitragen.

Inhalte

Im Workshop erhalten Trainer*innen Einblicke die Grundlagen des Menstruationszyklus und deren Auswirkungen auf das Training. Anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Beispiele wird gezeigt, wie Belastung und Regeneration zyklusgerecht gesteuert werden können – nicht zur Einschränkung, sondern zur Potenzialfaltung.

Ob im Leistungs-, Nachwuchs- oder Breitensport: Zyklusbewusstsein ist ein Schlüsselfaktor für individuelle und nachhaltige Trainingsplanung. Es ist ein wichtiger erster Schritt hin zu einem ganzheitlicheren Verständnis von Gesundheit und Performance im Frauensport.

Zielgruppe

Alle Trainer*innen, Eltern und Interessierte die offen für das Thema **Zyklusorientiertes Training** sind.

Termin

23.05.2026

in Löhne

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Bitte benutzen oder die Online Anmeldung!

Die Zahlung kann nur per Einzugsermächtigung oder SEPA Mandat vorgenommen werden. Überweisungen sind nicht möglich.

Anmeldeschluss: 18.05.2026

Mindestens 15 Teilnehmer

Gebühr: 50 € für Teilnehmende aus dem SV OWL werden bezuschusst, 95€ SV NRW, 110€ für alle anderen Teilnehmenden

Referentin: Steffi Platt, Beraterin für integrale Frauengesundheit

Lehrgangsleitung: Inga Teckentrup - Fachwartin Schwimmwelten, 2. Jugendwartin, Team PSIG im SV OWL

Anerkennung mit bis zu 8UE: Aqua-Fitness Coach; Trainer C und Trainer B Leistungssport (SPR), (SWI), (SYN), (WABA), Trainer C Breitensport (E/Ä), Übungsleiter B-Prävention (Wasser), Übungsleiter C (sportartübergreifend)