

SVOWL- B03/2026 23.05.2026

## Dein Zyklus – Dein Training:

### Verstehen, Fühlen, Stärker werden

Du hast dich schon mal gefragt, warum du an manchen Tagen einfach mehr Power hast und an anderen alles schwerer fällt? Oder hast du dir Sorgen gemacht, wie du dich im Training fühlst, wenn deine Periode kommt? Du bist nicht allein – viele Schwimmerinnen stellen sich diese Fragen.

#### Basisinformationen

In diesem Workshop geht es darum, deinen Körper besser kennenzulernen und zu verstehen, wie dein Menstruationszyklus dein Training, deine Energie und dein Wohlbefinden beeinflusst. Wir sprechen offen über:

#### Inhalte

Was genau passiert in deinem Körper während des Zyklus?

Wie kannst du deine Phasen nutzen, um dich im Wasser sicherer und leistungsfähiger zu fühlen?

Was hilft dir, wenn du unsicher bist oder dich im Training nicht wohl fühlst?

Wie kannst du mit deinen Trainer\*innen kommunizieren, damit alle auf einer Wellenlänge sind?

Dieser Workshop ist kein „Geheimwissen“ – sondern ein praktischer Leitfaden für dich, damit du dich in jedem Teil deines Zyklus stark, sicher und selbstbewusst fühlst. Egal, ob du gerade erst mit dem Schwimmen angefangen hast oder schon seit Jahren dabei bist: Dein Zyklus ist Teil deiner Stärke – und wir zeigen dir, wie du ihn für dich nutzen kannst.

Komm vorbei, stelle deine Fragen und lass uns deinen Körper ernst nehmen und gemeinsam lernen.

#### Zielgruppe

Mädels **aller** Altersstrukturen, die mehr über ihren Körper wissen möchten, wenn „die Erdbeerwochen“; „die Tage“... der Zyklus den Körper auf den Kopf stellen und das Training erschweren.

#### Termin

23.05.2026 in Löhne, Vereinsraum am Freibad 11:00Uhr – 14:00Uhr

Ca. 15 Minuten Fußweg vom Bahnhof Löhne!

Nur Online Anmeldung möglich. Die Zahlung kann nur per Einzugsermächtigung oder SEPA Mandat vorgenommen werden.

Anmeldeschluss: **18.05.2026**

Mindestens 15 Teilnehmerinnen

#### Gebühr:

##### Unter 18 Jahre:

15 € für SV OWL, 60€ SV NRW, nicht NRW oder Verband 75€, inkl. freien Freibad Eintritt für den/ die Fahrer/in

##### Über 18 Jahre:

50 € für SV OWL über 18 Jahre, 95€ SV NRW, nicht NRW oder Verband 75; inkl. Getränke (Kaffee, Tee, Wasser)

Referentin: Steffi Platt, Beraterin für integrale Frauengesundheit

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