

A 2 Auch nicht mehr 20? Vital in und durch die Wechseljahre kommen

Wir können viel für unser Wohlbefinden in den Wechseljahren tun – auch dann, wenn wir noch gar nicht mittendrin sind. Jede Frau erlebt diese Phase auf ihre eigene Weise, und es gibt kein Mittel, das allen Beschwerden zuverlässig entgegenwirkt. Doch wenn wir wissen, wie es um Kopf und Körper bestellt ist in dieser Zeit, können wir hilfreiche individuelle Strategien entwickeln. Zeit für neue Erkenntnisse! Mit fundiertem Hintergrundwissen und viel Praxis eröffnet dieser Tag frische Perspektiven auf Wechsel und Veränderung.

Inhalte

- Praxisgeleitete Theorie und Hintergrundwissen zu allem, was in dieser Lebensphase besonders wichtig ist
- Regulations- und Regenerationsübungen
- Entspannungsmethoden
- Übungsprogramme, die vitalisieren und Lebensfreude wecken
- Neurohacks für zwischendurch

Zielgruppe

Interessierte, die auf die zweite Lebenshälfte zusteuern oder sich dort befinden

Termin

22.09.2026 (Dienstag)

Ort

Hamburg

Dauer

08.45 - 16.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Charlotta Cumming
Dipl.- Sportwissenschaftlerin, Präventionstrainerin, Referentin für DTB, VTF u.a.

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67