

EIN WORKSHOP FÜR MÄDCHEN AB 1. MENS MIT  
EINER WEIBLICHEN, ERWACHSENEN VERTRAUENS-  
PERSON - JETZT ANMELDEN! =>



16.3.24 ODER 9.11.24 / 13.30-16.30 UHR  
ICH UND MEIN ZYKLUS

Mensschmerzen, Stimmungsschwankungen, Leistungstief  
im Sport oder in der Schule? Diese Beschwerden können  
im Zusammenhang mit deinem Zyklus stehen. Lerne  
welche Bedürfnisse dein Körper in den unterschiedlichen  
Phasen deines Zyklus haben kann und wie du dein  
Trainingsplan, dein Essverhalten und deine Lernstrategie  
entsprechend für dich nutzen kannst.

MEHR KRAFT UND WOHLBEFINDEN IN  
DEINEM FRAUENLEBEN!

BIST DU  
DABEI?



Kurskosten  
160.-/Paar

Kursleitung  
Nicole Andres

[www.kinderphysio-andres.ch](http://www.kinderphysio-andres.ch)

Nicole Siffert

[www.naturheilkunde-siffert.ch](http://www.naturheilkunde-siffert.ch)

Kursort

Kinderphysiotherapie Andres  
Forstacker 4f, 4800 Zofingen

