

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



3.5.25 ODER 6.9.25 / 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

Nicole Siffert

www.naturheilkunde-siffert.ch

Kursort

Kinderphysiotherapie Andres
Forstacker 4f, 4800 Zofingen

