

Female **FIT**

KOSTENLOS
auch für
Nicht-Mitglieder

IN JEDER LEBENSPHASE

Vortrag von Arne Jessen
Sportwissenschaftler & Sporttherapeut

**DONNERSTAG,
26. JUNI 2025 UM 18:30 UHR**
Kursraum FitnessGym

fitness gym

FEMALE FIT

KRAFTVOLL IN JEDER LEBENSPHASE

**Ein Vortrag für Frauen,
die mit ihrem Körper trainieren
wollen – nicht gegen ihn.**

Frauen sind keine kleinen Männer! Der weibliche Körper unterscheidet sich sowohl äußerlich als auch innerlich von dem des Mannes. In der Medizin und beim Sport wird dies häufig außer Acht gelassen.

In seinem Vortrag verbindet Arne Jessen fundiertes Wissen aus Sportmedizin und Trainingslehre mit den unterschiedlichen weiblichen Lebensphasen. Er hilft dir, deinen Körper besser zu verstehen und dein Training individuell auf deine Bedürfnisse abzustimmen.

Zyklus, Menopause & Hormone
Zyklusorientiertes Krafttraining
Verletzungsprävention & nachhaltige Gesundheit
Selbstwahrnehmung & Wohlbefinden

Vortragsdauer: ca. 50 - 60 Minuten



JETZT ANMELDEN!

An der Theke im FitnessGym oder
direkt über unsere Website

Arne Jessen
Sportwissenschaftler B.A.,
Sporttherapeut für Orthopädie,
Innere Medizin, Onkologie und seit
2024 Trainer im FitnessGym

