

# Stark durch die Wechseljahre

KRAFT. WISSEN. WOHLBEFINDEN.

Ein Kurs für Frauen in der Perimenopause, Menopause und Postmenopause.

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels. Der Körper verändert sich, Bedürfnisse werden neu spürbar und manches fühlt sich plötzlich anders an als früher. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Erschöpfung oder Stimmungsschwankungen können den Alltag und auch das Berufsleben beeinflussen – und manchmal verunsichern.

Gleichzeitig kann diese Lebensphase eine Chance sein: den eigenen Körper besser zu verstehen, sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken und die eigene Gesundheit bewusst zu stärken. Die hormonellen Veränderungen bringen neue Bedürfnisse mit sich – und dürfen auch eine neue Form von Zuwendung zum eigenen Körper und Selbstsorge ermöglichen.



Für mehr Kraft und Lebensqualität – heute und in Zukunft.

## KRAFT AUFBAUEN. GESUNDHEIT STÄRKEN.



Mit den hormonellen Veränderungen verändern sich auch Muskeln, Knochen und der Stoffwechsel. Krafttraining gewinnt in dieser Lebensphase deshalb besonders an Bedeutung. Es unterstützt dabei, Muskulatur und Knochengesundheit zu erhalten, Stabilität und Belastbarkeit zu fördern und den Körper langfristig zu stärken.

„Stark durch die Wechseljahre“ verbindet Krafttraining und Bewegung mit verständlichem Wissen, Entspannung und Impulsen für den Alltag.



5 TERMINE  
À 90 MINUTEN



WISSEN.  
BEWEGUNG.  
KRAFT.  
ENTSPANNUNG.  
AUSTAUSCH.

Ein Kurs, der Frauen darin bestärkt, diese besondere Lebensphase bewusst zu gestalten – mit mehr Verständnis für den eigenen Körper, neuer Kraft und Möglichkeiten, die eigene Gesundheit aktiv zu unterstützen.

## DAS ERWARTET SIE



### KRAFTTRAINING & BEWEGUNG

Bewegung und Übungen, die Kraft und Stabilität fördern und den Körper stärken.



### WISSEN RUND UM DIE FRAUENGESUNDHEIT

Verständliche Informationen über die Veränderungen in den Wechseljahren und darüber, was Frauen selbst für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun können.



### ENTSPANNUNG & AKUPRESSUR

Wohltuende Übungen und ausgewählte Akupressurpunkte als Unterstützung für mehr Ruhe, Erholung und Wohlbefinden.



FRAUENGESUNDHEIT  
IM BERUFSALLTAG

Frauengesundheit verdient Aufmerksamkeit – auch am Arbeitsplatz. Wenn Unternehmen dieses Thema ernst nehmen und Raum für Wissen, Austausch und Gesundheitsförderung schaffen, setzen sie ein Zeichen: Die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiterinnen werden wahrgenommen und ernst genommen.

Das Kursangebot kann individuell auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens und Ihrer Mitarbeiterinnen abgestimmt werden.



Gerne bespreche ich mit Ihnen persönlich die Möglichkeiten.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage!



Daniela Britzelmayr

raum & zeit



raum-und-zeit.ch



info@raum-und-zeit.ch



076 387 331 3

