

# Hormone, Körper & Leistung

Verstehen, wie Hormone auf den Körper wirken

In diesem Workshop erfährst du, wie **Hormone** die Vorgänge in deinem Körper steuern und welchen Einfluss sie auf die **Bodycomposition** und **Leistungsfähigkeit** haben.

Du verstehst, wie sich **hormonelle Veränderungen** auswirken und wie du durch **Training, Ernährung und Erholung** darauf Einfluss nehmen kannst.

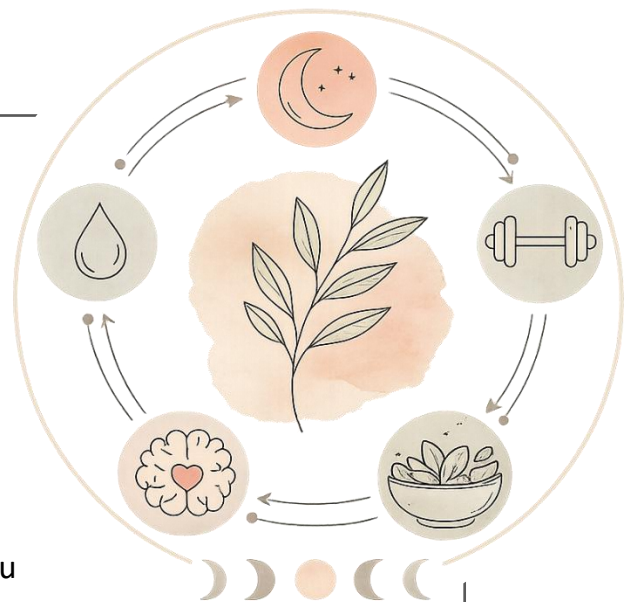
Du erweiterst nicht nur dein **Wissen** über die hormonellen Vorgänge und Zusammenhänge, sondern verbindest dieses konkret mit **praktischen Ansätzen** für dein **Training** und deine **Ernährung**.

Du lernst, **Zusammenhänge zu erkennen, bewusst zu handeln**, um deinen Körper aktiv zu unterstützen – statt gegen ihn zu arbeiten.

Du erhältst – praxisnah und alltagstauglich – klare Strategien, die du direkt umsetzen kannst.

## Das erwartet dich:

- Fachwissen verständlich erklärt
- Dokumentation / Handout
- Individuelle Empfehlungen für dein Training
- klare Strategien für eine Ernährung, die deine Hormonbalance unterstützt
- Möglichkeit individuelle Fragen beantwortet zu stellen



## Kursdaten

**Datum:** Mittwoch, 27. Mai

**Zeit:** 18:45 – 20:45 Uhr

## Kosten

CHF 70.–



**Anmelden**



SCANNEN  
UND ANMELDEN