



WOMEN'S HEALTH MOVE DAY

28. März 2026

Women in Motion
Körper, Zyklus, Veränderungen -
den Hormonen auf der Spur

Event Partner



PRAXIS VILLA RENTSCH
ÄRZTE FÜR GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

fika.

WOMEN'S HEALTH MOVE DAY

28. März 2026

09.15 Uhr Talk zum Thema Hormone im Leben der Frau

mit Dr. med. Ina Hoffmann Gynäkologin, Wanda Mühleisen
Physiotherapeutin MAS & Beckenboden Trainerin, Doris Oetiker-
Streit Physiotherapeutin BSc & Personal Health Coach

11.00 Uhr Beckenboden Training

- Unterstützung bei hormonellen Veränderungen (Zyklus, Schwangerschaft, Rückbildung, Peri- & Menopause)
- Positive Wirkung auf Östrogen- und Progesteronbalance
- Förderung von Durchblutung und Organfunktion

12.00 Uhr Flow Pilates

- Aktiviert den Stoffwechsel und unterstützt hormonelle Regulationsprozesse
- Fördert Stabilität und Kraft
- Vor allem wohltuend in der zweiten Zyklushälfte & Menopause

13.00 Uhr Power Flow Pilates

- Aktivierend für Östrogen- und Testosteronwirkung
- Unterstützt Muskelaufbau, Knochengesundheit & Selbstwirksamkeit
- Ideal in der Zyklusmitte oder bei Wunsch nach Aktivierung

14.00 Uhr Yoga

- Unterstützt Progesteronwirkung und Regenerationsphasen
- Besonders wohltuend bei PMS, Erschöpfung, Peri- & Menopause

Ganzer Tag

Kaffee, zyklusunterstützende Smoothies, Beratung & Austausch

CHF 20.00 fürs Package

Talk & 2 Kursen

CHF 10.00 pro Event

(Talk oder Kurse) bei einzelnen Teilnahmen



Event Partner



fika.

Anmeldung

www.physiomove.ch



Physio MOVE

Baslerstrasse 47/49

4600 Olten

