

FRAUENGESUNDHEIT & FITNESS

mit Irina Tichelmann & Nadine Erdmann

27.06. - 02.07.2027

Kraft, Balance und Vitalität: Eine Woche für Frauen, die Training, Hormongesundheit und Regeneration ganzheitlich miteinander verbinden möchten. Sporttherapeutin Irina Tichelmann und Hormonexpertin Nadine Erdmann verbinden wissenschaftlich fundiertes Wissen mit praktischer Körperarbeit. Im Fokus stehen Krafttraining, Ernährung, Hormone und Regeneration mit besonderem Blick auf die Lebensmitte.Trainingseinheiten zeigen, wie sich Muskelkraft, Stabilität und Leistungsfähigkeit gezielt fördern lassen.

Ergänzende Vorträge vermitteln spannende Einblicke in die komplexe Welt der Hormone und ihren Einfluss auf Körper, Psyche und Stoffwechsel. Auch Darmgesundheit, Mikronährstoffe, Stress und Schlaf werden in ihrer Wechselwirkung betrachtet. So entsteht eine intensive Woche mit wertvollem Wissen, neuen Perspektiven und alltagstauglichen Impulsen für mehr Kraft, Wohlbefinden und Lebensqualität.

PROGRAMM

Sonntag, 27.06.2027

18.00 - 19.00 Uhr	**Welcome Circle** in der Kaminhalle In entspannter Atmosphäre lernen sich die Teilnehmerinnen und Expertinnen kennen, tauschen erste Impulse aus und erhalten einen Einblick in das Programm

Montag, 28.06.2027

08.00 - 09.00 Uhr	**Practice Session** | Krafttraining
12.30 - 13.30 Uhr	**Individuelles Personal Training** in Kleingruppen
17.00 - 18.00 Uhr	**Vortrag** | Krafttraining und Muskelmasse - der Schlüssel zu Gehirn-, Knochen- und Stoffwechselgesundheit in der Lebensmitte

Dienstag, 29.06.2027

08.00 - 09.00 Uhr	**Practice Session** | Krafttraining
12.30 - 13.30 Uhr	**Entspannungsübungen**
17.00 - 18.00 Uhr	**Vortrag** | Das Zusammenspiel von Östrogen, Muskelmasse und Stoffwechsel - & welchen Beitrag eine individuell begleitete Hormonersatztherapie leisten kann

Mittwoch, 30.06.2027

08.00 - 09.00 Uhr	**Practice Session** | Krafttraining
12.30 - 13.30 Uhr	**Individuelles Personal Training** in Kleingruppen
17.00 - 18.00 Uhr	**Vortrag** | Wie Ernährung, Fasten und Darmgesundheit unser hormonelles Gleichgewicht beeinflussen - und welche Rolle Mikronährstoffe dabei spielen - & warum „weniger essen, mehr trainieren“ langfristig mehr schadet als nutzt

Donnerstag, 01.07.2027

08.00 - 09.00 Uhr	**Practice Session** | High Intensity Intervaltraining (HIIT)
12.30 - 13.30 Uhr	**Entspannungsübungen**
17.00 - 18.00 Uhr	**Vortrag** | Wie Stress, Schlaf und Regeneration die Symptome in der Perimenopause beeinflussen - & wie nachhaltige Gewohnheiten langfristig Gesundheit fördern

Freitag, 12.03.2027

09.00 - 10.30 Uhr	**Closing Circle** Gemeinsam reflektieren die Teilnehmerinnen die wichtigsten Erkenntnisse, klären offene Fragen und entwickeln konkrete Strategien für ihren persönlichen Gesundheitsweg

★★★★★ SUPERIOR
STOCK
resort

STOCK***s resort**
6292 Finkenberg 142
Zillertal/ A

t +43 5285 6775
e urlaub@stock.at
w stock.at