

## Die Wirkung von Hormonen und wie sie sich durch gezieltes Training beeinflusst lässt – kostenfreie Webinare der Deutschen Sportakademie

**Köln, im Januar 2023. Dass der Hormonzyklus die körperliche Leistungsfähigkeit beeinflusst, ist bekannt. Aber was genau steckt dahinter? Und wie lassen sich diese Schwankungen durch angepasstes Training und veränderte Gewohnheiten positiv beeinflussen? Diese Fragen beantwortet die Deutsche Sportakademie in der kostenfreien Webinarreihe „Die Wirkung von Hormonen: Erkenne & erlebe Deinen Körper!“.**

In insgesamt drei Webinaren der Deutschen Sportakademie vermitteln Fachexperten spannendes Wissen über die Wirkung von Hormonen und wie sie sich durch gezieltes Training positiv beeinflussen lässt.

Im ersten Webinar dreht sich alles um den weiblichen **Zyklus**. Die Yoga- und Meditationslehrerin Nadine Runggaldier klärt die Teilnehmerinnen über den Einfluss des Zyklus und der Antibabypille auf die körperliche Leistungsfähigkeit auf. In ihrem Vortrag liefert sie wertvolle Tipps für ein zyklusbasiertes Training mit dem Ziel, das körperliche Wohlbefinden und die eigene Leistungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern. Nadine Runggaldiers Webinar „Female Fitness: Effektives Training nach Deinem Zyklus“ findet am 01.03.2023 um 17:45 Uhr statt.

Um das männliche **Testosteron** geht es im zweiten Webinar „Mehr als nur ein Muskelmacher – Testosteron natürlich steigern“ am 08.03.2023 um 18 Uhr mit Gesundheitsberater und Deutschlands bekanntestem Biohacker Andreas Breitfeld. Ganz nach dem Motto „Pump your Testo“ lernen die Teilnehmer natürliche Wege zur Steigerung und Optimierung des Testosteronhaushaltes kennen – ein Booster für die körperliche Leistungsfähigkeit.

Der Fitnesscoach Marc Rohde rundet die Webinarreihe mit seinem Vortrag zu „Mental Health: Jetzt leichter Gewohnheiten ändern“ ab. Er weiß, warum Neujahrsvorsätze scheitern und schult Interessierte darin, neue motivierende Routinen erfolgreich und **Gewohnheiten** nachhaltig zu entwickeln sowie das Frühjahr als mentalen Antrieb zu nutzen. Das Webinar mit Marc Rohde findet am 15.03.2023 um 18 Uhr statt.

Weitere Informationen zur kostenfreien Webinarreihe und zur Anmeldung gibt es unter: <https://www.deutschesportakademie.de/news/webinarreihe-deine-hormone>

**Kontakt:**  
Deutsche Sportakademie

Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft für  
berufliche Bildung mbH  
Poller Kirchweg 99  
51105 Köln

www.deutschesportakademie.de  
0221 - 42 29 29 0  
0221 - 42 29 29 10

**Pressekontakt:**  
Claudia Nettelbeck  
0221 – 422929 68  
nettelbeck@deutschesportakademie.de

### Die Webinare im Überblick:

#### **Female Fitness: Effektives Training nach Deinem Zyklus**

01.03.2023, 17:45 - 19:15 Uhr

mit Nadine Runggaldier, Yoga- und Meditationslehrerin

#### **Mehr als nur ein Muskelmacher – Testosteron natürlich steigern**

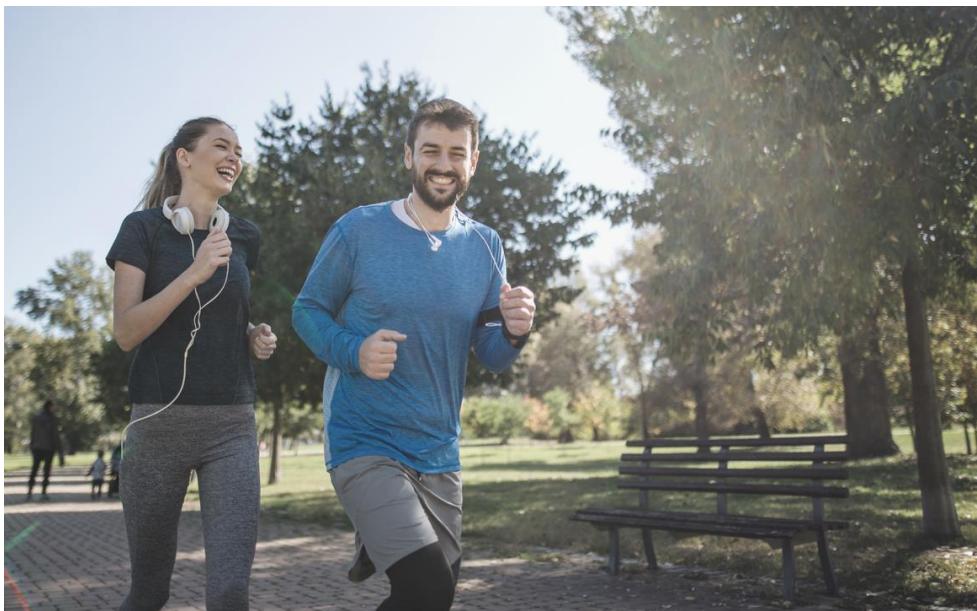
08.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

mit Andreas Breitfeld, Gesundheitsberater und Biohacker

#### **Mental Health: Jetzt leichter Gewohnheiten ändern**

15.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

mit Marc Rohde, Fitnesscoach, Speaker und Autor



Bildunterschrift: Über die Wirkung von Hormonen und wie sie sich durch gezieltes Training beeinflussen lässt informiert die dreiteilige Webinarreihe der Deutschen Sportakademie. Bild: DSPA.

### Über die Deutsche Sportakademie, Köln

Die Deutsche Sportakademie bietet berufsbegleitende Weiterbildungen und Lizenzausbildungen für Mitarbeitende in der Sport-, Fitness- und Gesundheitsbranche, sowie die duale Erstausbildung zum/zur Sport- und Fitnesskaufmann/-frau (IHK) inkl. Professional Fitnesscoach an den Standorten Berlin, Köln, Hamburg und München an.

In der Erstausbildung erwerben die Auszubildenden sowohl das kaufmännische Know-how als auch vielfältige Trainerlizenzen und bilden damit die Basis für ihren erfolgreichen beruflichen Einstieg in den Fitnessmarkt. Die staatlich zugelassenen Weiterbildungen der Deutschen Sportakademie ebnen den Teilnehmern den Weg für eine Karriere in der Sport-, Fitness- und Gesundheitsbranche.

Das praxisorientierte, mediengestützte Lernsystem bietet den Teilnehmern ein Maximum an Flexibilität und ermöglicht mobiles Lernen durch flexible Seminartermine, webbasierte Live-Trainings und die Möglichkeit Lernpausen einzulegen. Die Teilnehmer werden dabei durch persönliche Tutoren fachlich beraten und individuell betreut.

### Kontakt:

Deutsche Sportakademie

Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft für  
berufliche Bildung mbH  
Poller Kirchweg 99  
51105 Köln

[www.deutschesportakademie.de](http://www.deutschesportakademie.de)  
0221 - 42 29 29 0  
0221 - 42 29 29 10

### Pressekontakt:

Claudia Nettelbeck  
0221 – 422929 68  
[nettelbeck@deutschesportakademie.de](mailto:nettelbeck@deutschesportakademie.de)

**Gender-Disclaimer:**

Im Sinne einer besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich eingeschlossen. Diese verkürzte Sprachform hat rein redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

**Kontakt:**  
Deutsche Sportakademie

Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft für  
berufliche Bildung mbH  
Poller Kirchweg 99  
51105 Köln

[www.deutschesportakademie.de](http://www.deutschesportakademie.de)  
0221 - 42 29 29 0  
0221 - 42 29 29 10

**Pressekontakt:**  
Claudia Nettelbeck  
0221 – 422929 68  
[nettelbeck@deutschesportakademie.de](mailto:nettelbeck@deutschesportakademie.de)