

# 11 juni

20:00 - 21:00 uur



topsport  
GELDERLAND

## WEBINAR

# PAK WINST MET JE CYCLUS

**Wist je dat je menstruatiecyclus invloed kan hebben op hoe je presteert?**

Tijdens dit interactieve webinar op 11 juni van 20:00 tot 21:00 leggen experts Esmé Kamphuis (voormalig topsporter & gynaecoloog) en Nicoline Jansen (gynaecoloog) uit hoe de menstruatiecyclus werkt.

## WAT KUN JE VERWACHTEN?

Heldere uitleg over hoe de menstruatiecyclus werkt.

Wat is normaal – en wat niet?

Invloed van je cyclus op training & prestaties.

Veelvoorkomende klachten én wat je eraan kunt doen.

Daarnaast delen ze praktische tips & tricks, en is er volop ruimte om je vragen te stellen. Het webinar is niet alleen waardevol voor **sporters** zelf, maar ook voor **ouders, trainers en begeleiders**.

## EXPERTS



**Esmé Kamphuis**

Voormalig topsporter & gynaecoloog



**Nicoline Jansen**

Gynaecoloog



Esmé en Nicoline zijn beiden verbonden aan Netwerk Sport & Gyn een kenniscentrum dat vragen beantwoordt van en over vrouwelijke sporters.

**Aanmelden**