

FemSportsHealth
Dr. Christine Lohr

Empowering Women

*Health solutions for thriving through
Menopause*

christinelohr.de

Die Gründerin

DR. CHRISTINE LOHR M.SC.

Female Health Expert • Sports Scientist • Osteopath

- **Wissenschaft trifft Praxis**

Umfassende Expertise als Praxisinhaberin und Dozentin im Gesundheitswesen und Forschung mit dem Fokus auf die weibliche Physiologie.

- **Mission**

Evidenzbasierte und geschlechtersensible Lösungen für eine gesunde und leistungsstarke zweite Lebenshälfte.

- **Vision**

Eine informierte und offene Gesellschaft, in der Frauen bestmögliche und individuelle Unterstützung in den Wechseljahren und darüber hinaus erfahren.

*“Stärke wächst
mit Bewegung,
Wissen,
Bewusstsein”*



Die Wechseljahre betreffen 50% aller Menschen. 9 Millionen allein in Deutschland – was bedeutet das?

35

Symptome sind mit den Wechseljahren assoziiert

93%

der Frauen sind von Symptomen **betroffen**

86%

nehmen **medizinische Hilfe** in Anspruch

80%

erleben **Hitzewallungen** und **Schlafstörungen**

70%

leiden an **Gelenk- und Muskelschmerzen**

49%

entwickeln **depressive Verstimmungen**

50%

höheres Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

11%

höheres **Herzinfarkt**risiko

40%

erkranken an **Osteoporose**

„Die Wechseljahre sind gesamtgesellschaftlich relevant, denn ...“

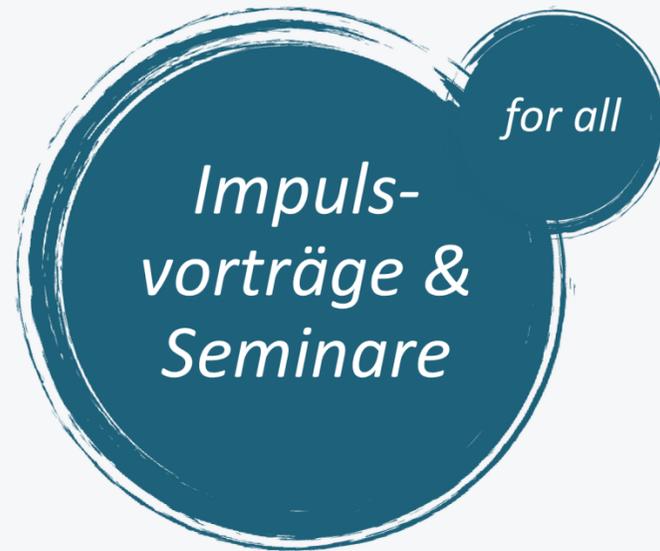
Arbeitnehmerinnen in den Wechseljahren sind wichtiges Humankapital für Unternehmen – und dennoch ein Tabu?

- Volkswirtschaftliche Kosten: **9,4 Milliarden Euro** und **40 Millionen Arbeitstage**.
- Etwa **ein Drittel** ist/war aufgrund von Wechseljahresbeschwerden **krankgeschrieben**.
- Für **51%** sind die Wechseljahre ein **Tabu am Arbeitsplatz**.
- **57%** fühlen sich am **Arbeitsplatz alleingelassen**.
- **10%** der Frauen geht aufgrund der Wechseljahre **frühzeitig in Rente**.

„Die Wechseljahre sind kein individuelles, sondern ein strukturelles Thema – und eine Chance für Unternehmen.“

FemSportsHealth: Empowering Woman for Life

Flexibel vor Ort oder online – perfekt abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.



Wechseljahre im Arbeitsfokus

Wechseljahre – ein Thema, das bisher oft übersehen wurde, aber in unserer Arbeitswelt einen zentralen Platz verdient. Lernen Sie, wie Sie als Unternehmen und Team ein unterstützendes Umfeld schaffen, das Wohlbefinden und Produktivität miteinander verbindet.



Empowerment in der Lebensmitte

In einem Workshop, der speziell für Frauen konzipiert ist, unterstützen Sie Ihre weiblichen Fach- und Führungskräfte gezielt in der Lebensmitte – und legen so den Grundstein für den langfristigen Erfolg Ihres Unternehmens.



Individuelle Unterstützung, gemeinsamer Erfolg

Weil Gesundheit Unternehmenserfolg stärkt. 1:1-Coaching für Frauen in der Lebensmitte – Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden stärken Ihre Mitarbeiterinnen und sichern den Erfolg Ihres Unternehmens.

Das sagen meine Klient:innen



» [...] Nach einem ausführlichen Gespräch und einer ganzheitlichen Analyse konnte Christine genau auf meine Bedürfnisse eingehen. Sie hat einen Ernährungs- und Bewegungsplan erstellt, der sich super in meinen Alltag integrieren lässt und mir Übungen an die Hand gegeben, die für mich einfach umzusetzen sind. [...].«

ISABELL R. 35J.

» [...] Die Kombination aus Ernährung und Training, in langen tiefgründigen Gesprächen und Messungen bewusst gemacht, machte einen enorm professionellen Eindruck auf mich. [...]. Egal, was ich zum Thema Sport, Ernährung und Hormonen gefragt habe, ich bekam eine sehr fundierte Antwort.«

CLAUDIA L. 52J.

» [...] Mit Christines Hilfe habe ich erstmals verstanden, was für meinen Körper wichtig ist. [...] Mit und von Christine habe ich gelernt, dass man gut zu sich sein und auch im Alter noch aufbauen kann, mit der/m geeigneten Ernährung und Training. Dafür bin ich sehr dankbar.«

MONIKA L. 65J.

Meine Klient:innen profitieren in allen Lebensabschnitten.

Lernen wir uns bei einem unverbindlichen Gespräch kennen.

„Lassen Sie uns gemeinsam Frauen stärken – und Ihr Unternehmen zukunftsfähig machen. Kontaktieren Sie mich jetzt!“

Für mehr Informationen
besuchen Sie gerne auch
meine Website!

christinelohr.de

Sie haben konkrete Vorstellungen
und wünschen ein Angebot?
Dann schreiben sie mir eine e-Mail.

info@christinelohr.de

Lernen wir uns bei einem
unverbindlichen Gespräch
kennen.

+49 177. 20 39 111



*“Gesundheit
neu denken –
bewusst und mit
Perspektive.”*