



Julia Thomas
COACHING

10

WOCHEN-PROGRAMM
FEMALE PERFORMANCE



HERZLICH WILLKOMMEN

*Hallo,
schön, dass Du da bist und Dich für mein Female
Performance Coaching interessierst.*

Ich bin Julia, ausgebildete Female Fitness Performance Coach, Female Health Coach und Sportmentaltrainerin.

Ich brenne dafür, Frauen zu zeigen, wie viel Kraft in ihrem eigenen Körper steckt. Als Praxisdozentin an der Deutschen Sporthochschule Köln bilde ich angehende Personal Trainer:innen aus – im Workshop profitierst Du also von wissenschaftlich fundiertem, aber auch praxisnahem Wissen.

Ich bin selbst aktive Athletin und weiß genau, welche Herausforderungen der Zyklus manch-

mal mit sich bringen kann. Die gute Nachricht ist aber, dass wir unseren Zyklus mit gezielten Veränderungen bei Ernährung, Lifestyle und Training unterstützen können.

Durch meine Arbeit mit Athletinnen bis hin zur 1. Frauen-Fußball-Bundesliga weiß ich genau, dass der weibliche Zyklus kein Hindernis ist, sondern ein Performance-Booster sein kann, wenn man ihn richtig zu nutzen weiß.

Mein Ansatz: Ich unterstütze Dich dabei, im Einklang mit Körper, Kopf und Zyklus zu performen – für ein fittes, gesundes und verletzungsfreies Training, das sich nach Dir richtet.

WAS MACHE ICH IM FEMALE PERFORMANCE COACHING UND IN DEN 10 WOCHEN?

In den zehn Wochen wirst Du Dich intensiv mit Deinem Körper, Deiner mentalen Gesundheit und Deiner Leistungsfähigkeit auseinandersetzen – mit einem Fokus auf Themen, die für Frauen essenziell sind und dennoch lange zu wenig Beachtung gefunden haben.

Zyklus, Ernährung, Stresslevel und Training stehen in einem engen Zusammenhang. Sie beeinflussen nicht nur Deine Leistungsfähigkeit, sondern auch Dein Energielevel, Deine Regeneration und Dein Wohlbefinden im Alltag.

Ich helfe Dir, diese Zusammenhänge zu verstehen und bewusst für Dich zu nutzen – statt gegen Deinen Körper zu arbeiten. Statt pauschaler Trainings- oder Ernährungskonzepte geht es in diesem Coaching darum, Deinen Körper individuell wahrzunehmen, Signale richtig zu deuten und nachhaltige Strategien zu entwickeln.

Mentale Stärke, Selbstregulation und Körperbewusstsein sind dabei zentrale Bausteine für langfristige Gesundheit und Performance.

Gemeinsam schaffen wir die Grundlage, damit Du Dein Training zyklusorientiert gestalten, Deine Ernährung gezielt einsetzen, Stress besser managen und Deine Leistungsfähigkeit ganzheitlich steigern kannst.

Schön, dass Du Dich auf diese Reise einlässt – ich freue mich, Dich dabei zu begleiten.

WAS IST EIGENTLICH FEMALE PERFORMANCE COACHING?

Im Female Performance Coaching gehen wir speziell auf die Bedürfnisse, Ziele und Herausforderungen von Frauen im sportlichen Kontext ein.

Mein Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, deine Leistung zu optimieren, mentale Blockaden zu lösen und deine volle Kraft zu entfalten – im Einklang MIT Deinem Körper, Deinem Kopf und Deinem Zyklus.

Als ausgebildete Sportmentaltrainerin, "Female Health Coach by Femnetic" und "Female Fitness Performance Coach" (Deutsche Sportakademie) begleite ich Dich mit fundiertem Wissen und einem ganzheitlichen Ansatz zu mehr Performance und Wohlbefinden.

WARUM FRAUEN EIN ANDERES COACHING BRAUCHEN ALS MÄNNER

Der weibliche Körper unterscheidet sich grundlegend vom männlichen – vor allem durch den Hormonhaushalt und den Zyklus. Diese hormonellen Schwankungen beeinflussen:

- Energie und Leistungsfähigkeit
- Fokus und Regeneration
- Emotionale Balance und Stressreaktionen

In meinem Female Performance Coaching zeige ich Dir, wie Du gezielt Ernährung, Training und Lifestyle an deinen Zyklus anpassen kannst. Dabei fließen auch Mentaltraining, Achtsamkeit und Stressmanagement mit ein – wichtige Faktoren für Deine hormonelle Balance und Zyklusgesundheit.

MEINE VISION

- Ich möchte Verständnis für den weiblichen Körper und die Einflussfaktoren der Leistungsfähigkeit schaffen.
- Jede Frau kennt ihren Körper, kann Signale einordnen und darauf reagieren (z. B. mit Ernährung, mentalem und physischem Training).
- Smarte Belastungssteuerung und Training findet MIT dem Körper statt.



WARUM DU DEINEN ZYKLUS KENNEN SOLLTEST

Dein Zyklus ist weit mehr als nur Deine Periode. Er ist ein natürlicher Rhythmus, der Dich jeden Monat begleitet – körperlich, emotional und mental. Er ist gleichzeitig ein kostenloser monatlicher Gesundheitscheck. Ein regelmäßiger, beschwerdearmer Zyklus ist ein wichtiges Zeichen für hormonelle Balance und ausreichende Energieversorgung. Unregelmäßigkeiten, ausbleibende Blutungen oder starke Beschwerden sind keine „Normalität“, sondern Hinweise deines Körpers, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

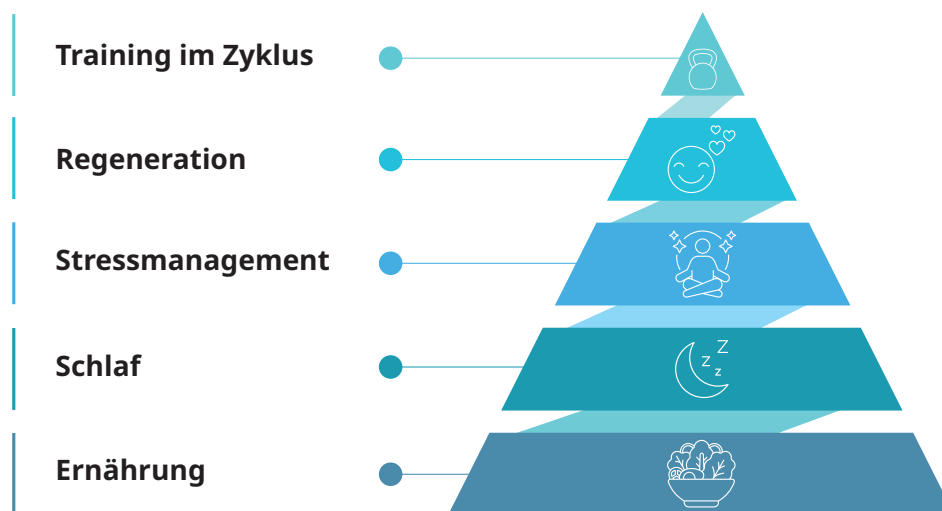
Wenn Du lernst, Deinen Zyklus bewusst wahrzunehmen und zu verstehen, gewinnst Du ein tiefes Verständnis für Deinen Körper.

DEIN ZYKLUS KANN DIR ZEIGEN:

- wann Du fruchtbar oder nicht fruchtbar bist (z. B. bei Kinderwunsch oder zur natürlichen Verhütung)
- wie sich Deine Energie im Laufe des Monats verändert
- warum bestimmte Emotionen intensiver auftreten
- wann Dein Körper mehr Ruhe braucht – und wann er besonders leistungsfähig ist
- wie Du Training, Ernährung und Alltag zyklusgerecht gestalten kannst

WAS BEEINFLUSST DEINEN ZYKLUS UND DEINE PERFORMANCE?

Viele denken zuerst an das Training – doch das ist nur die Spitze des Eisbergs.



ERNÄHRUNG

Die Ernährung ist eine der Bausteine, die einen großen Einfluss auf die (Zyklus-) Gesundheit hat und bildet eine der Grundlagen im Coaching. Für sportlich aktive Frauen ist die Zuführung von ausreichend Nahrung wichtig, um eine LEA (low energy availability) zu vermeiden. Hormonelle Störungen und eingeschränkte Leistungsfähigkeit können sonst die Folge sein. Ich unterstütze Dich als Athletin dabei, dass Du im Alltag und insbesondere an Trainingstagen genug Energie zuführst.

LIFESTYLE

Stress hat Auswirkungen auf die Gesundheit (physisch, psychisch) und damit auch auf den Zyklus. Als ausgebildete Sportmentaltrainerin arbeite ich mit Dir gezielt am Stressmanagement (u. a. Meditation, Atemübungen, Struktur Arbeitsalltag) mit dem Ziel, dass sich Dein allgemeines Wohlbefinden verbessert.

TRAINING UND PERFORMANCE

Frauen sind grundsätzlich in allen Phasen ihres Zyklus leistungsfähig, es kann manchen Athletinnen aber eventuell schwerer fallen, ihre Leistung in manchen Zyklusphasen zu erbringen. Es gibt bislang noch keine eindeutige Studienlage und allgemein gültige Empfehlungen. Mir ist wichtig, dass Du ein gutes Körpergefühl entwickelst und Dein Training je nach Tagesempfinden anzupassen weißt.

DEIN COACHING

WOCHE 1

Standortbestimmung & Ziel (60 Min Call)

Fokus: Wo stehst Du gerade?

- Eingangsgespräch, Besprechung Anamnesebogen
- Kurze, ehrliche Bestandsaufnahme: Schlaf, Zyklus, Energie, Training
- Stressquellen identifizieren (physisch + mental)
- Symptom-Check (PMS, Müdigkeit, Reizbarkeit etc.)
- SMART-Ziele definieren
- Einführung Zyklustracking + Stressprotokoll
- Erwartungskklärung

WOCHE 2

Ernährung & Energieverfügbarkeit

Fokus: Fuel statt Mangel

- Energiebedarf verstehen
- Kohlenhydrate & Performance
- Low Energy Availability & RED-S
- Zyklusunterstützende Ernährung

WOCHE 3

Feintuning Ernährung (30 Min Check-In)

Fokus: Deinen persönlichen Weg finden

- Erste Tracking-Auswertung
- Energielevel im Zyklus
- Stressquellen identifizieren
- Individuelle Bedarfsklärung
- Optional Supplements (Eisen, Magnesium, Omega-3 etc.)

WOCHE 4

Stress & Nervensystem

Fokus: Psychologischer Stress

- Sympathikus vs. Parasympathikus
- Stressoren identifizieren
- Struktur im Alltag

WOCHE 5

Mental Load (30 Min Check-In)

Fokus: Tools & Umsetzung

- Regenerationsfähigkeit
- Schlaf
- Atemtechniken
- Mentaltraining-Tools

WOCHE 6

Innere Haltung

Fokus: alte Muster erkennen und auflösen

- Glaubenssätze
- Leistungsdruck
- Kontrollbedürfnis
- Grenzen setzen

WOCHE 7

Zyklus & Training (30 Min Check-In)

Fokus: Phasen verstehen

- Intensität & Volumen anpassen
- Individuelle Unterschiede
- Körpergefühl stärken

WOCHE 8

Stress & Training

Fokus: Belastung smart steuern

- Trainierst Du im Überlebensmodus?
- Zyklusbasierte Belastungssteuerung
- Regeneration als Leistungsfaktor
- Prüffragen Tagesform und Trainingsanpassungen

WOCHE 9

Performance-Review (30 Min Check-In)

Fokus: Entwicklung der letzten Wochen

- Energie-Skala vergleichen (Woche 1 vs. 9)
- Zyklusverlauf und -veränderungen
- Selbstregulationsfähigkeit
- Welches Thema ist noch offen?

WOCHE 10

Abschluss & Zukunftsstrategie (60 Min Call)

Fokus: Verstetigung

- Vorher-Nachher-Analyse
- Routinen festigen
- vor allem im Alltag und Stressmanagement Frühwarnzeichen erkennen
- Individueller Zyklus-Gameplan
- Wir planen Deine kommenden 3 Monate

BITTE BEACHTE:

Es handelt sich hier um ein Coaching. Diese Leistung ist keine ärztliche Beratung! Wende Dich bei dem Verdacht eines medizinischen bzw. gynäkologischen Problems bitte an einen Arzt/eine Ärztin.

IMPRESSUM:

Julia Thomas Coaching
Lydia-Rabinowitsch-Str. 14 • 10557 Berlin

Mobil: +49 162 9412861

Mail: hello@julia-thomas-coach.de

Web: www.julia-thomas-coach.de