Sport malgrado una dispensa: Dolori mestruali

Un'allieva che soffre di dolori mestruali può eseguire numerosi esercizi che aiutano ad attivare in modo dolce.

Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Età: 11-20 anni

Lezione: Dolori mestruali (pdf)

Fonte: Claudia Diriwächter, Christoph Wechsler

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO