

# Sport trotz Dispens: Menstruationsbeschwerden

Eine Schülerin kann trotz Menstruationsbeschwerden zahlreiche Übungen durchführen, die sie auf eine sanfte Art aktivieren.



## Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: Sek I und II
- Alter: 11 – 20 Jahre

Lektion: [Menstruationsbeschwerden](#) (pdf)

---

Quelle: [Claudia Diriwächter, Christoph Wechsler](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**